
الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
الأسنان
و
الصحّة
منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)
الدكتورة سميرة عبد الله البيّات

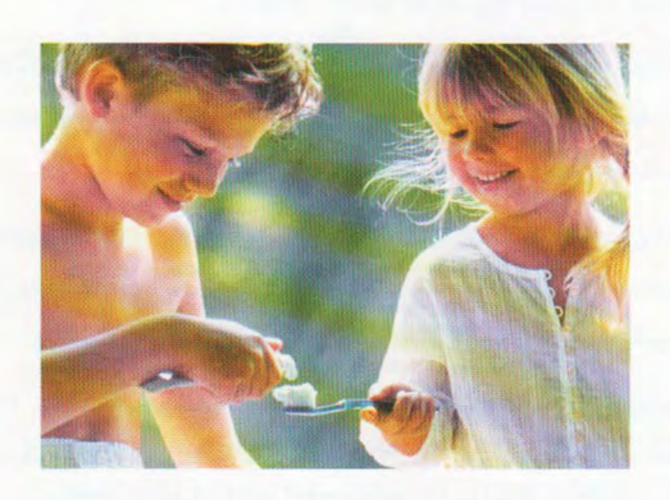

الأسنان
الصحّة



الأسنان والصحّة

إعداد

الدكتورة سميرة عبد الله البيّات





الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

بسم الله الرحمن الرحيم

ISBN 9953-29-344-9

الطبعة الأولى

1424هـ - 2004 م



الدار العربية للعلوم

Arab Scientific Publishers

عين التينة، شارع ساقية الجنزير، بناية الريم

هاتف: 860138 - 785108 - 785107 (1-961)

فاكس: 786230 (1-961) ص.ب: 5574-13 بيروت - لبنان

البريد الالكتروني: asp@asp.com.lb

الموقع على شبكة الانترنت: http://www.asp.com.lb

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف: 785107 (9611)

الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف: 786233 (9611)

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

ترتبط صحة الأسنان لدى عامة الناس بموضوع السواك أو الفرشاة والمعجون، وهم لا يعلمون بأن صحة الأسنان ترتبط بصحة الجسم تأثّراً وتأثيراً.

ومواكبة للتوعية الصحية الوقائية، كان لا بد من إلقاء بعض الضوء على نواحٍ معينة تربط صحة الجسم بصحة الأسنان.

ويبدأ الاهتمام بصحة الأسنان وربطها بالصحة العامة منذ فترة الحمل، والطفلُ جنين في بطن أمه. ثم ينتقل الاهتمام إلى مرحلة الولادة وما يتصل بها من رضاعة طبيعية وتغذية مدروسة مناسبة لكل مرحلة من مراحل عمر الطفل.

وفي هذا المقام تبرز أهمية الرضاعة الطبيعية التي ركّزت عليها هذه الدراسة. كما تبرز أهمية التغذية السليمة في حفظ صحة الأسنان.

ومن جهة ثانية توضح هذه الدراسة علاقة أمراض القلب بصحة الأسنان، وكذلك مرض السكري وصلته بالأسنان، بحيث تقدم مادة علمية وقائية يعتمد عليها القارئ في معرفة صحة أسنانه وارتباطها بصحته العامة.

ولا تغفل الدراسة جانباً هاماً يتصل بالوضع النفسي للإنسان ومدى ارتباط هذا الوضع بصحة أسنانه، فتركز على القلق وما يتفرع عنه من متاعب نفسية لها انعكاسات صحية فيزيولوجية وبيولوجية كالضغط على الأسنان ومصّ الأصابع.

إنه لمن الضروري، ونحن نعمل في حقل الرعاية الصحية، أن ننظر إلى جسم الإنسان كوحدة متكاملة صحياً ونفسياً، وإن تجزئة التخصصات الطبية إنما هي لتسهيل التشخيص والعلاج وليس معناها فصل كل جزء من الجسم عن أجزائه الأخرى.

ومن هنا تأتي أهمية الدراسة النوعية التي تلقي بعض الضوء على جوانب من الصحة العامة متصلة بصحة الأسنان.

نسأل الله التوفيق والسداد.



المحتويات

الفَصْلُ الأولُ

التغذية وأثرها على صحة الفم والأسنان



التغذية وأثرها على صحة الفم والأسنان

التغذية هي أساس تكوين جسم الإنسان وبناء بنيته، فهي تجدد أنسجته التالفة وتحفظ درجة حرارة جسمه في مستواها الطبيعي، وتمنحه الصحة والنشاط والتفاعل والحياة (البقاء). وأفضل الغذاء ما كان متوازناً أي يحتوي على عنصر واحد على الأقل من مجموعة الأطعمة الأربعة وهي:

1) مجموعة الحليب.
2) مجموعة الخضر والفواكه.
3) مجموعة الخبز والحبوب.
4) مجموعة اللحوم والبقول.



والغذاء الذي يتناوله الإنسان يتكون من سبعة عشر عنصراً كيميائياً هي: أكسجين – هيدروجين – نيتروجين – كربون – كالسيوم – فوسفور – صوديوم – بوتاسيوم – كلور – مغنيزيوم – منجنيز – حديد – نحاس – يود – زنك – كوبالت وكبريت. إن الزيادة والنقص من هذه المواد يحدثان خللاً في جسم الإنسان وهذه العناصر تمتزج وتتداخل مع بعضها فتكون أنواع الأغذية المتعارف عليها وهي ستة أنواع.

1) مواد بروتينية:

اشتقت كلمة بروتين من الكلمة الإغريقية Protos ومعناها: الأول، فهو يمثل المادة الأساسية لجميع الخلايا الحية حيث يشكل 15 – 20٪ من مكونات جسم الإنسان.

وتتكون المواد البروتينية من كربون + هيدروجين + نيتروجين + أكسجين.

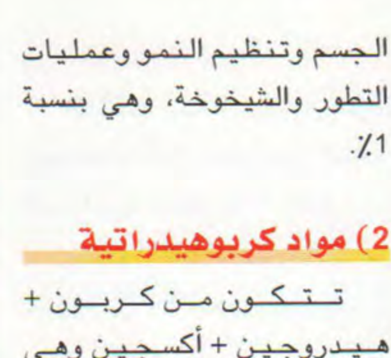


والنيتروجين هو الأحماض الأمينية (Amino Acids) وعددها 25 نوعاً ترتبط ببعضها بتراكيب مختلفة لتكّون أنواعاً مختلفة من البروتين وتؤلف الأحماض الأمينية الهيكلية الأساسية للبروتينات وتحتوي هذه الأحماض على: السكريات، الحمض الفوسفوري، قواعد البيوريسين والبيريميدين وأهم الأحماض النووية الحمض النووي الريبي RNA والحمض النووي الريبي المنقوص DNA.

فوائد المواد البروتينية

هي مهمة لتكوين خلايا الجسم وترميم ما يتلف منها بواسطة عملية الأيض، وهي عملية بناء الخلايا الحية حيث تعتبر البروتينات من أهم مواد التشحيم المتوفرة لعملية الأيض الذي ينظم دورة الحياة بما فيها بناء وإعادة بناء واندثار خلايا





الجسم وتنظيم النمو وعمليات التطور والشيخوخة، وهي بنسبة 1٪.

2) مواد كربوهيدراتية

تتكون من كربون + هيدروجين + أكسجين وهي مصدر مهم للطاقة الحرارية والعضلية وبواسطتها يتم احتراق المواد البروتينية والدهنية داخل الجسم.



3) المواد الدهنية

تتكون من كربون + هيدروجين + أكسجين وهي مصدر مهم للطاقة داخل الجسم.



4) الأملاح المعدنية

تدخل في تركيب الجسم وتعمل كعنصر مهم لبعض الأنسجة والعضلات وكريات الدم الحمراء والبيضاء والغدد داخل الجسم.





5) الفيتامينات

ما هي الفيتامينات؟

كلمة "Vita" فيتا باللغة اللاتينية تعني حياة و"min" تعني يحتوي على النيتروجين وهي عناصر مهمة لحياة الإنسان ونقصها يؤدي إلى الكساح وضعف البصر وفقر الدم والأمراض الجلدية وأنواع معينة من السرطان والذبحة القلبية والروماتيزم.

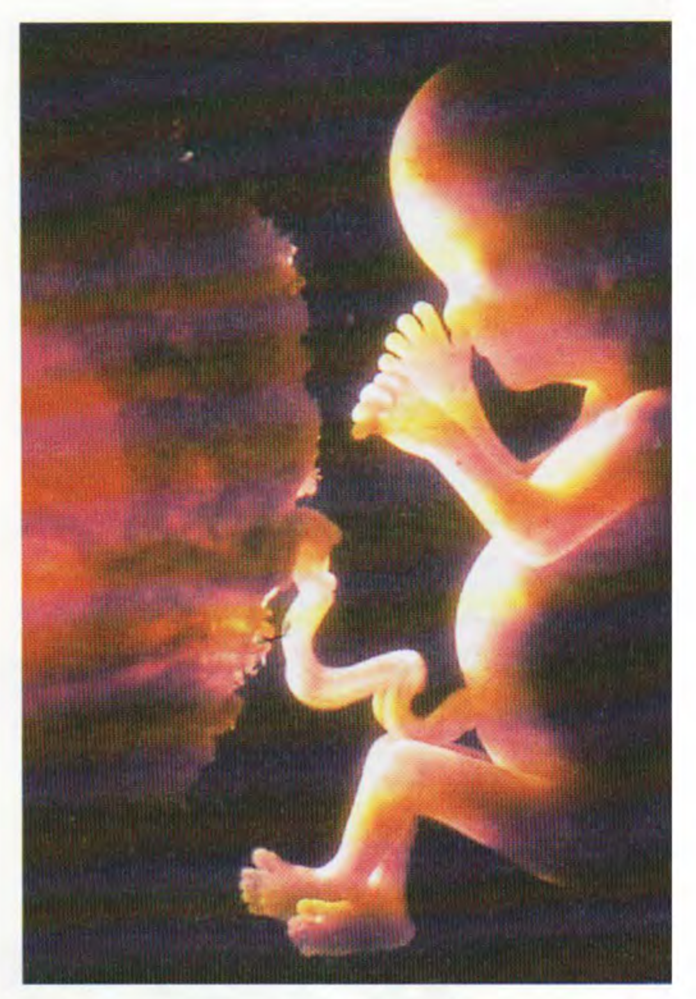
6) الماء



وهو العنصر الأول والأهم في كل حياة على وجه الأرض فهو يدخل في تركيب الدم والخلايا ويذيب الفضلات ويطرحها خارج الجسم مع البول والعرق كما أنه ينظم درجة حرارة الجسم. وبدونه لا يمكن أن تحصل عملية بناء الخلايا والعمليات الأساسية في الجسم.

متى تُتبع قواعد الغذاء الصحيحة؟

تُتبع قواعد الغذاء الصحيحة والإنسان جنين في بطن أمه. فالحامل يجب أن يحتوي غذاؤها على الطعام المتوازن الذي يوفر للطفل احتياجه الكامل لبناء أنسجته وعظامه، ومن هنا تكمن أهمية سلامة الأم الحامل، وأهمية الغذاء المتكامل لإنجاب طفل صحيح معافى مكتمل النمو،



بالإضافة إلى ما يجب أن يتناوله هذا الطفل من غذاء لنمو أعضائه بشكل طبيعي. والأسنان عضو من أعضاء الجسم لذلك يترك الغذاء أثراً واضحاً عليها. فنمو الأسنان اللبنية يبدأ ما بين اليوم الخامس والثلاثين واليوم الثاني والأربعين من عمر الجنين وهو في بطن أمه. أما برعم الطاحن الأول الدائم فإنه يظهر في الأسبوع السابع عشر من الحياة الرحمية للجنين وبراعم الأسنان الدائمة الأخرى تبدأ بالظهور وعمر الجنين أربعة وعشرون أسبوعاً تدريجياً وعلى فترات. أما تكلس الأنسجة الصلبة للأسنان اللبنية فإنه يبدأ وعمر الجنين عادة أربعة أشهر، وأول ما يبدأ بالتكلس الطاحن الدائم الأول عند الولادة ثم تليه الأسنان الدائمة الأخرى على فترات متفاوتة، وآخر ما يبدأ تشكله هو ضرس العقل في السنة الثامنة من عمر الطفل لذا فالغذاء الجيد له أثر كبير على الفرد ومقدرته الجسدية والعقلية. فنحن لم نسمع أن حضارات قامت وسط الصحارى والبراري حيث لا يتوفر الغذاء المتكامل، بل قامت حول منابع المياه العذبة حيث الغذاء الجيد. والغذاء الجيد هو الغذاء المتكامل المتوازن الذي يحتوي على العناصر المهمة من بروتينيات وكربوهيدرات وفيتامينات ومعادن. والصحة الجيدة تعني الحيوية والقوة والنشاط والقدرة على التحمل ولا تعني السمنة والامتلاء على الإطلاق.

ماذا بعد الولادة؟

حليب الأم: يؤمن للطفل احتياجه الكامل من الغذاء ولمدة ستة أشهر. ويقي الطفل من التشوهات المستقبلية في أسنانه وفكه الناتج من الرضاعة الصناعية كما أن حليب الأم يحتوي على فيتامين D الذي:

1) يؤثر في تكوين العظام ويحافظ على اتزان نسبة الكالسيوم في الدم وبذلك يؤدّي نقصه إلى نقص الكالسيوم والفوسفور، وينقص مستواها في الدم فيضطر الجسم إلى أخذ مخزون هذا الفيتامين من العظام مما يسبّب الكساح وتقوس العمود الفقري. وفي حال حمل الأم مرة أخرى عليها أن تستمر في رضاعة طفلها حتى الشهر السادس من الحمل، ولا تصغي إلى تلك الخزعبلات التي تقول إن رضاعة الحامل تضر بجنينها.



2) إن نقص فيتامين D في مرحلة تكلس الأسنان يؤدّي إلى حدوث ضمور في المينا (الطبقة الخارجية للسن) والعاج (الطبقة الداخلية للسن) وتشوهات الأسنان. أما نقصه بعد اكتمال النمو، فإنه لا يؤثر على الأسنان ويتشكل هذا الفيتامين في الجسم بتأثير أشعة الشمس على الجلد. لذلك يعد التعرض لأشعة الشمس من الأمور المهمة للإنسان مدى الحياة.

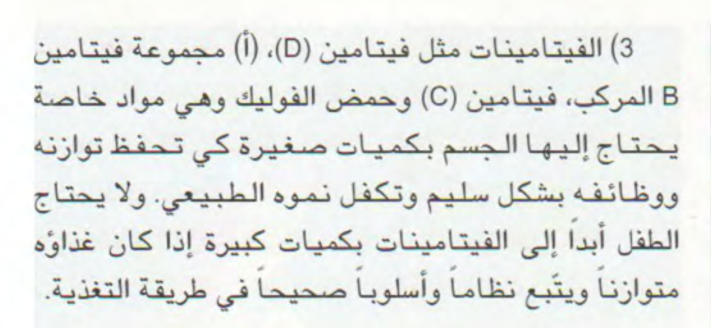
ماذا بعد الشهر السادس من الولادة

يجب أن يحتوي طعام الطفل على المواد التالية:

1) المواد البروتينية اللازمة لبناء أنسجة الأسنان.



2) الدهون: لدعم الطفل بالحرارة والنشاط والحيوية.



3) الفيتامينات مثل فيتامين (D)، (أ) مجموعة فيتامين B المركب، فيتامين (C) وحمض الفوليك وهي مواد خاصة يحتاج إليها الجسم بكميات صغيرة كي تحفظ توازنه ووظائفه بشكل سليم وتكفل نموه الطبيعي. ولا يحتاج الطفل أبداً إلى الفيتامينات بكميات كبيرة إذا كان غذاؤه متوازناً ويتّبع نظاماً وأسلوباً صحيحاً في طريقة التغذية.

كيفية الحصول على فيتامين D:

نجد الفيتامين D في الكثير من مواد طعامنا اليومي، من الحليب ومشتقاته، صفار البيض، والكبدة، السمك، والربيان، وهو الفيتامين الذي ينتجه الجسم مع الشمس ويسبب نقصانه من انخفاض الكالسيوم في العظام حيث مرض كساح الأطفال، والجدير بالذكر أنه لا يمكن علاج الأمراض نهائياً بتعويض الفيتامينات الناقصة بسرعة.

مصادر للبروتين

مصادر للدهون

مصادر للفيتامينات

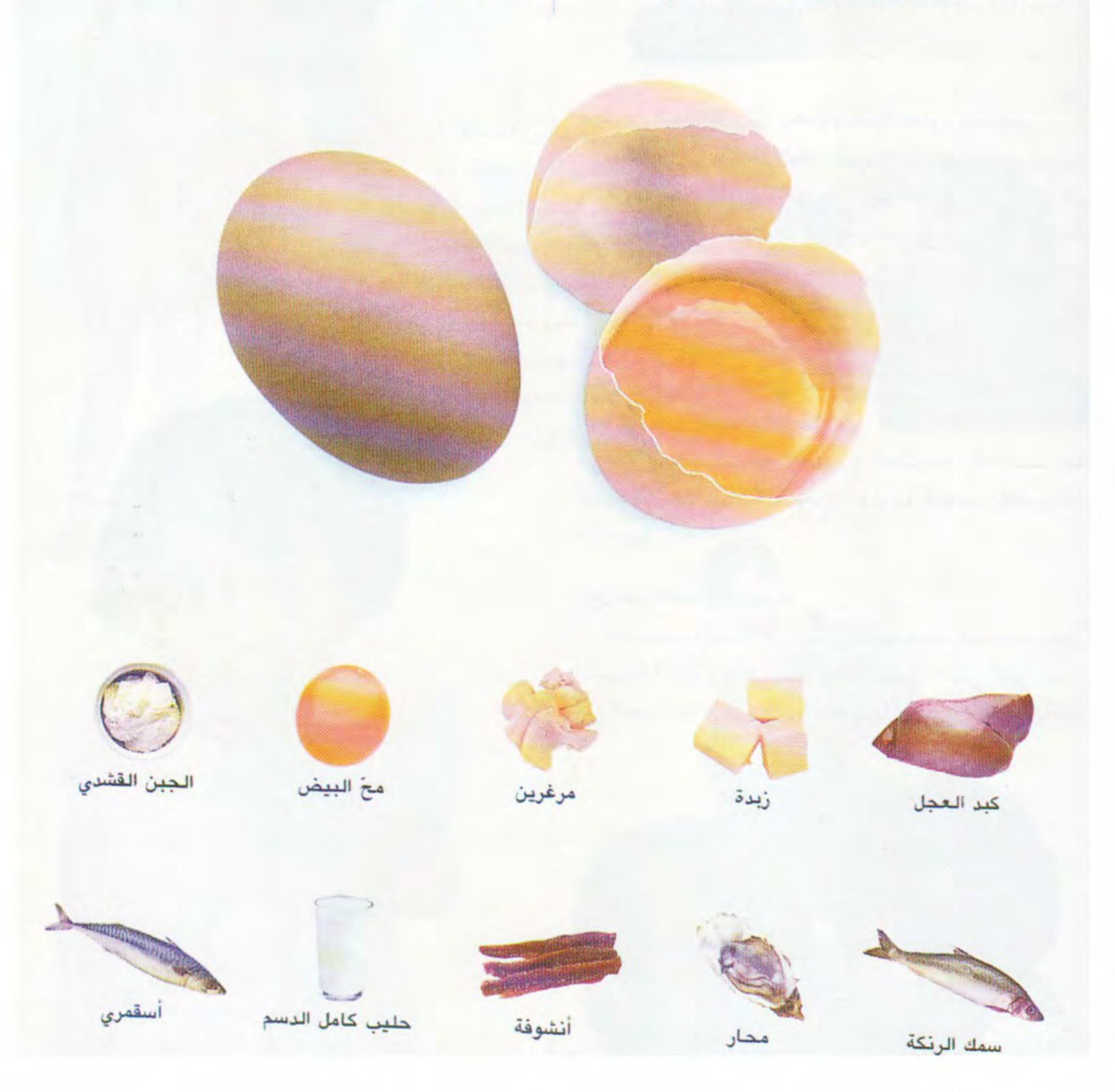
ما هو فيتامين A وما هي مصادره، فوائده، أعراض نقصه وما أثر نقصه على صحة الأسنان.

هو أحد الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون ويأتي على شكلين:

النوع الأول: البيتاكاروتين (Beta-carotene) وهو مركب من فيتامين A موجود في النباتات ويتولى الجسم تحويل البيتاكاروتين إلى الفيتامين A ونجده في:

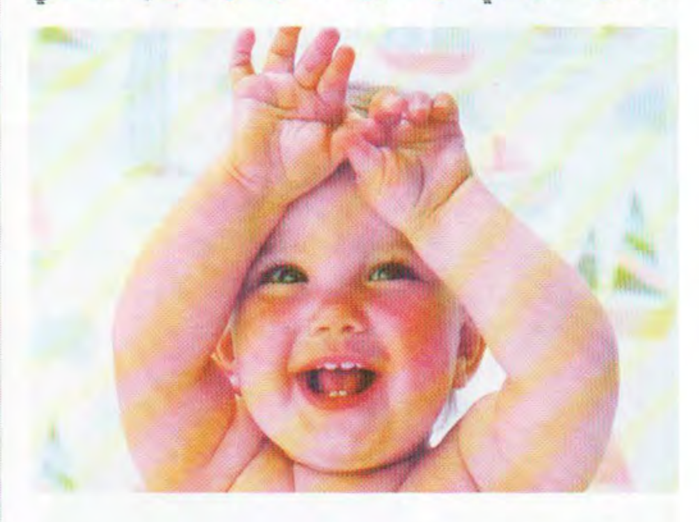
المشمش، الهليون، البروكلي، الشمام، الجزر، الهندباء النيئة، اللفت، أوراق الخس، أوراق الخردل، السبانخ، كوسا الشتاء، البطاطا الحلوة، الطماطم والبطيخ.

النوع الثاني: الرتينول (Retinol) ويأتي من منتجات حيوانية مثل الكبد وصفار البيض والجبن والحليب وهو غير سام ولكنه يغير لون البشرة إلى اللون الأصفر إذا زاد معدل استهلاكه.



فوائده:

أنه يساعد على نمو العظام والأسنان والتوالد ويساعد على التكون السليم للجلد والشعر والأغشية المخاطية. كما أنه يحسّن عمل جهاز المناعة ويساعد في التخلص من بقع الشيخوخة، يحمي من تأثيرات التلوث والضباب الدخاني

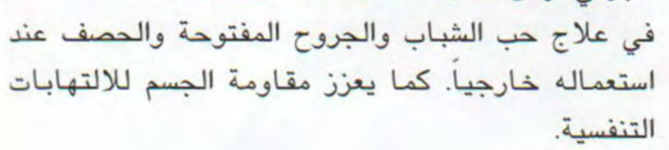






حيث إن البيتاكاروتين يعمل بمثابة مقاوم للتأكسد.

وهو ضروري لعمل الخصيتين والمبيضين ونمو الجنين وتنظيم النمو وتكوين الأنسجة بالإضافة إلى أنه يساعد في علاج بعض اضطرابات العيون مثل عمى الليل والماء الزرقاء حيث يتحد مع الخضاب الأحمر في الشبكية لتكوين الرودسبين وهذه المادة ضرورية للإبصار في الظلام الجزئي. ومن أهميته أنه يساعد



في علاج حب الشباب والجروح المفتوحة والحصف عند استعماله خارجياً. كما يعزز مقاومة الجسم للالتهابات التنفسية.

أعراض النقص خطيرة:

لذا يجب التنبه إلى ضرورة محافظة أجسامنا على الكمية اللازمة منه ومن الأخطار العمى الليلي الذي يؤدي إلى العمى الدائم في حال النقص الكبير "من هذا الفيتامين



في جسمنا وإلى عدم إفراز الدمع وبشرة جافة وخشنة. كما أنه مسبب رئيسي لنمو سيئ للعظام وتوالي عملية الإسهال وظهور حب الشباب بالإضافة إلى الأرق والتعب مع التعرض لأمراض الجهاز التنفسي وخاصة المَعْدية منها. وهو أحد أسباب فقدان الوزن.

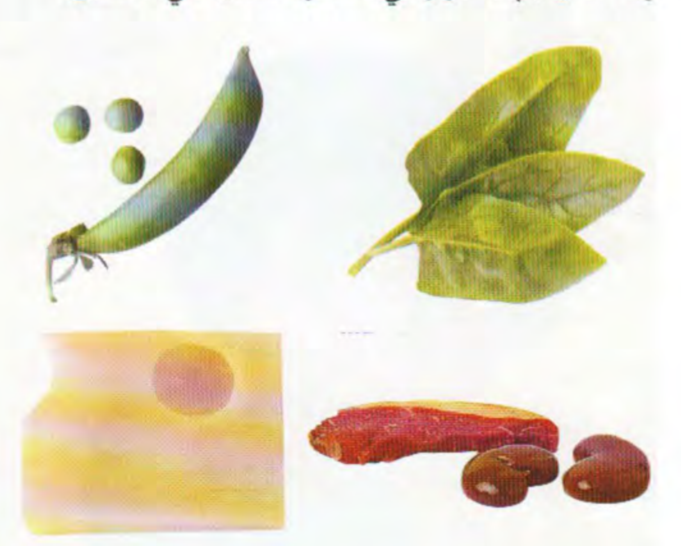
أثر نقصه على صحة الأسنان:

إن الشخص الطبيعي يخزن في كبده مورداً من هذا الفيتامين يكفي لمدة سنتين ونقصه لا يؤثر على صحة الأسنان الدائمة ولكن يؤثر على أسنان الأطفال حيث يضخم اللثة ويحدث تغيرات في الغدد اللعابية فهو عنصر لنمو الأغشية المخاطية في الفم والأوعية الدموية والتي تنعكس بدورها على صحة الأسنان.

وكما أن نقص فيتامين A يسبب الكثير من الأمراض فإن الزيادة في استهلاكه لها أضرار، منها تغيّر في الجلد وفقدان الشعر بالإضافة إلى ألم في العظام والمفاصل والعضلات، تضخم الكبد وتوقف الطمث لدى بعض النساء. لذا فمن واجبنا الاعتدال في كل شيء.

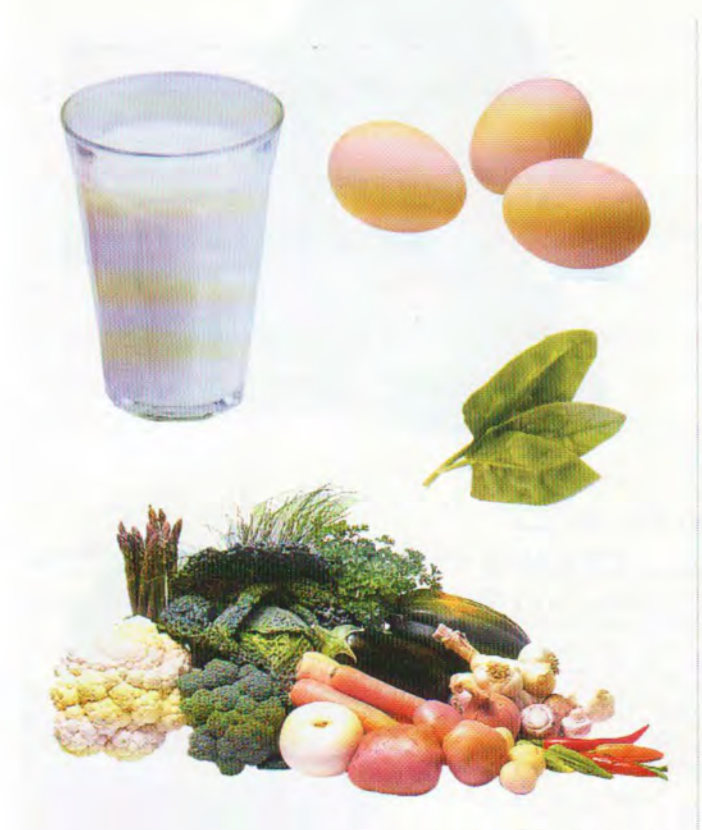
أين نجد فيتامين B وما أثر نقصه على الأسنان:

نجد فيتامين B في البازلاء الخضراء، الخميرة، الحبوب الخضراء، الخضار، الفواكه، الجبن، الكلاوي، الطحال، ونقصه يسبب احمرار في اللثة وحساسية في الأسنان.



ما هو فيتامين B2 ريبوفلافين (Riboflavin) وما هي مصادره وما هي فوائده وأعراض نقصه وأثر نقصه على صحة الأسنان؟

هو مادة صفراء تتحد مع الفوسفور والبروتين ليكوّن مادة لازمة لكل الخلايا والأنسجة الحية ويحول الطعام إلى طاقة وأهميته تكمن في استهلاك الدهنيات، البروتين والكربوهيدرات.

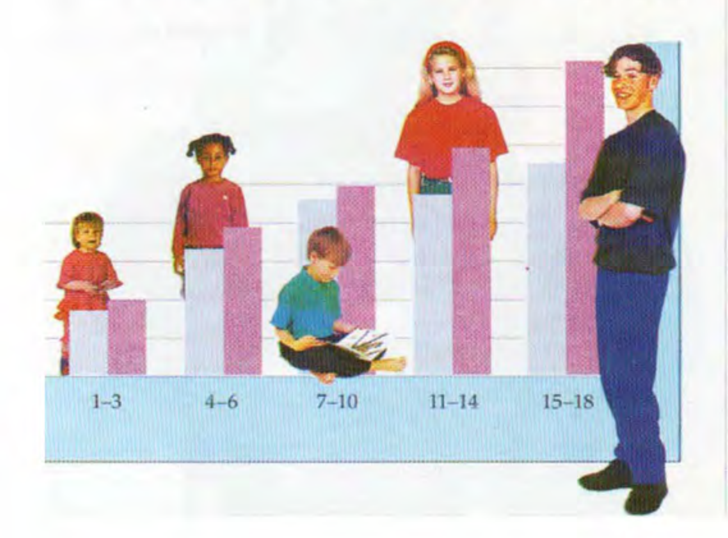


مصادره الطبيعية:

بياض البيض، الطحال، الحليب، الخميرة، الخضار، الفواكه، التونه، الجبنة واللحم.

فوائده:

أنه يشجع على النمو الطبيعي ويحافظ على سلامة الأغشية المخاطية التي تكسو المجاري التنفسية والدموية والإفرازية خاصة إذا استخدم متزامناً مع فيتامين A.



كما يحافظ على سلامة الجهاز العصبي والجسد والعينين وينشط فيتامين B6 وهو ضروري لتحويل التريبتوفان إلى نياسين ويساعد في إطلاق الطاقة من الأطعمة.

كما أنه يعمل مع بقية عوامل فيتامين B ويعمل بمثابة جزء أساسي في أنزيمين مساعدين هما الفلافين الأحادي النواة والفلافين أدنين الثنائي النواة وهما أنزيمان ضروريان لتنفس الأنسجة بشكل طبيعي. وأخيراً ينشط البيريدكسين.

ملاحظة

فيتامين B2 معرض للتلف إذا مزج مع بيكربونات الصودا أو تم تعريضه لأشعة الشمس لذا يتوجب حفظ الحليب في وعاء بلاستيكي أو وعاء كرتوني.

أثر نقصه على صحة الأسنان:

إن هذا الفيتامين لازم لتنفس الخلايا وإطلاق الطاقة لذا فإن نقصه يؤدي إلى:

تشقق في الشفاه والفم، اضطراب الرؤيا واضطراب النمو.

ماذا عن فيتامين B6 أو فيتامين البيريدوكسين Pyridoxine أو Pyridoxal: أو Pyridoxamine:



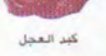
يوجد هذا الفيتامين في كبد العجل، السمك، الموز، البطاطس، الفاصوليا الجافة ومنتجات الحبوب والخضار والفواكه.


رشيم القمح


نخالة القمح


كبد العجل


سمك قد


ديك رومي


لحم البقر


موز


كرنب بروكسل


ملفوف


مانغا





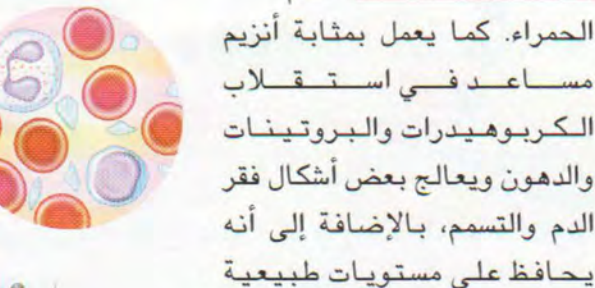


هو فيتامين سريع التأثر بالحرارة لذا يعاني أطفال الرضاعة الصناعية من الأرق والتهيج والتقلصات المعدية وحدوث القيء بعد الرضاعة وكثرة البكاء لفقدانهم هذا الفيتامين بسبب تعقيم الألبان وهو فيتامين قابل للذوبان في الماء.



فوائده:

يساعد في إنتاج الطاقة ويشجع التكون الطبيعي لخلايا الدم الحمراء. كما يعمل بمثابة أنزيم مساعد في استقلاب الكربوهيدرات والبروتينات والدهون ويعالج بعض أشكال فقر الدم والتسمم، بالإضافة إلى أنه يحافظ على مستويات طبيعية للسستين المثلي. ويسهم بنشاط في العديد من التفاعلات الكيميائية الخاصة بالبروتينات والأحماض الأمينية. كما يساعد الدماغ على تأدية عمله الطبيعي ويعمل بمثابة مهدئ.

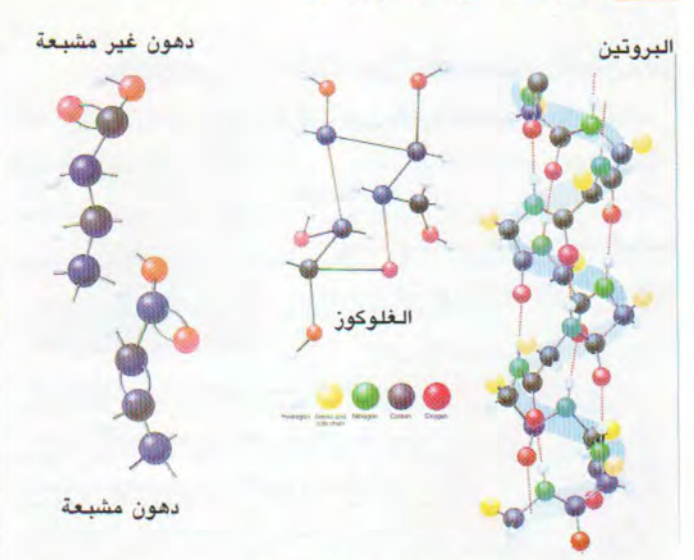


أعراض النقص:

يؤثر نقص B6 على الجسم بأكمله حيث تظهر أعراض ذلك على أعضاء مختلفة وخاصة الدماغ والجهاز العصبي







فيحدث ألم حاد في العضلات، أرق وعصبية، نشاط مفرط، آفات جلدية، سوء تناسق في المشي، الشعور بالضعف، ارتباك عقلي، تغير لون اللسان، وفقر دم.

أهمية هذا الفيتامين:

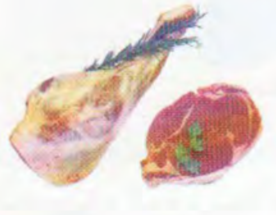
1 ـ يعمل بمثابة أنزيم مساعد في استقلاب الوظائف المرتبطة بالبروتينات والكربوهيدرات والدهون.

2 ـ يشجع على تحويل التريبتوفان إلى نياسين أو سيردكونين.

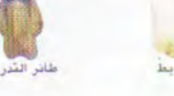
ملاحظة هامة:

تجنب طهو الأطعمة المحتوية على هذا الفيتامين في كمية كبيرة من المياه.

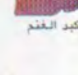
أين يوجد فيتامين - cyanocobalami (B12)، فوائده وأعراض نقصه وأثر نقصه على صحة الفم؟

يوجد هذا الفيتامين فقط في المنتجات الحيوانية مثل الكبد، السمك، الخميرة، البيض ومنتجات الألبان وله دور في إنتاج كريات دم حمراء سليمة،







كما يساعد في المحافظة على صحة الأعصاب لأهميته في تشكيل غمد النخاعين وهو غلاف يحيط بالأعصاب ويسمح بنقل الدفعات العصبية يجب أن يلاحظ أن هذا الفيتامين غير متوفر في الأطعمة النباتية وقابل للذوبان في الماء. ونقصه يؤدي إلى التهاب اللسان (Glossaries) والتهابات نهايات الخلايا العصبية.

فوائد فيتامين B12 كثيرة فهو:

يعالج فقر الدم الخبيث ومرض الزهايمر. كما أنه يعالج بعض أمراض الأعصاب ويشجع على النمو الطبيعي. كما يعالج ويحمي من نقص هذا الفيتامين الأشخاص الذين استئصل جزء من معدتهم أو أمعائهم بواسطة عملية جراحية.

أعراض النقص:

يسبب نقص فيتامين B12 إلى: تقرح في اللسان وغثيان وفقدان للشهية وفقدان الوزن. بالإضافة إلى خدر





ويعمل بمثابة أنزيم مساعد لتحليل DNA. وهو ضروري جداً لنمو الأسنان ويساعد على امتصاص الكالسيوم من الطعام.

أين يوجد فيتامين Ascorbic Acid (C) وما أثر نقصه على الأسنان؟ وما هي فوائده وأعراض نقصه وأهميته؟

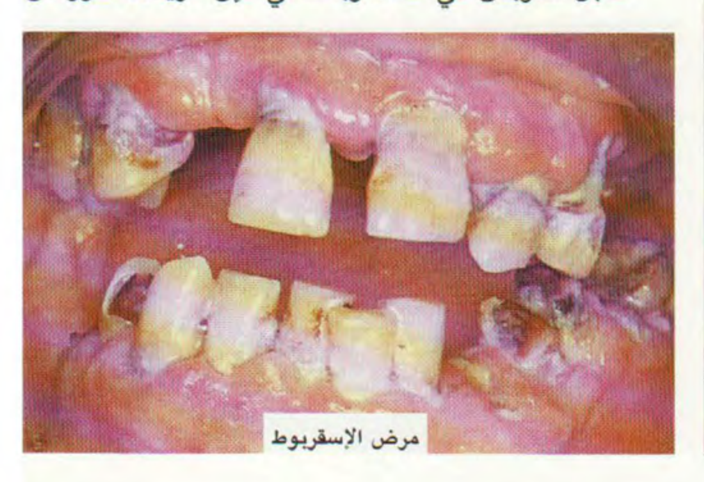
نجد فيتامين (C) في الفواكه مثل الليمون، البرتقال، الجريب فروت، الخس، الطماطم، الفلفل الأخضر،الفجل،



البطيخ، وكذلك الكبد والكلى، وهو يساعد على امتصاص الجسم للحديد وله دور في المناعة والنمو. كما أنه يساعد على تكلس العظام والأسنان ويحمي من مرض الإسقربوط. ونقصه يسبب للإنسان الارتباك. والجسم لا يستطيع تخزين هذا الفيتامين، لذلك يجب أن يحتوي غذاؤنا يومياً على الفواكه والخضراوات ويجب أن لا ننسى أن الدخان ومبيدات الحشرات، والالتهابات والعقاقير المختلفة تتلف هذا الفيتامين، لذا فإن التعرض لهذه الحالات يستدعي تجرع كميات إضافية منه.

فوائده:

قابل للذوبان في الماء وبالتالي فإن الزيادة تفرز من



مرض الإسقربوط



ووخز في اليدين والقدمين وصعوبة في الحفاظ على التوازن، شحوب في الشفتين واللسان واللثة، ضيق في التنفس وارتباك وتشوش وذاكرة سيئة. كما يصبح الإنسان معرضاً للإصابة بسرعة بالرضوض وضعف خصوصاً في الأطراف مع الإحساس بالتعب والإحباط.



أهمية فيتامين B12:

أنه يشجع على الاستقلاب الطبيعي للدهن والكربوهيدرات وتحليل البروتين ويحسّن عمل الجهاز العصبي. كما أنه يحفز النمو ويساعد على إنتاج الخلايا وخاصة الخلايا العصبية



الجسم على الفور. من مميزات هذا الفيتامين أنه يحمي من الإسقربوط (تورم اللثة ونزف الدم منها ويعالجه أيضاً) ويزيد من امتصاص الكالسيوم ويحول دون إنتاج النيتروسامين الذي يعتقد أنه مسبب للسرطان، يساعد الغدة الكظرية في عملها ويسهم في إنتاج خضاب الدم وخلايا الدم الحمراء في النخاع العظمي. فيتامين C يساعد في تكون الكولاجين في الأنسجة التالفة، يعالج فقر الدم الناجم عن نقص الحديد ويساهم في علاج التهابات المجاري البولية ويساعد على امتصاص الحديد.

بالإضافة إلى أنه يساعد على شفاء الجروح والحروق والعظام المكسورة ويحسّن وضع الأوعية الشعرية واللثة والأسنان.

أعراض النقص:

إذا لاحظت أنك تحس بأي من الأعراض التالية فهذا دليل على نقص هذا الفيتامين من جسمك:



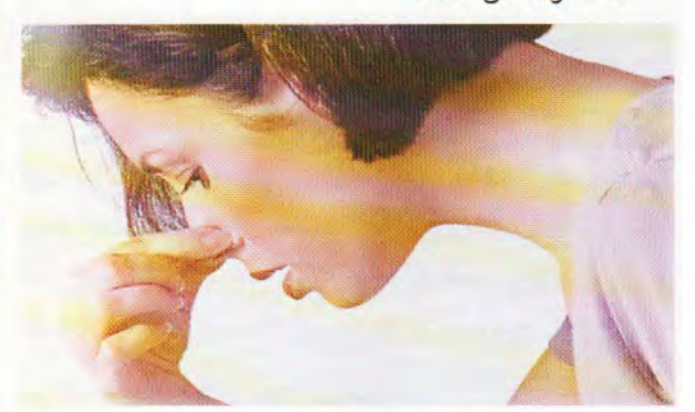
1 ـ تورم اللثة وسرعة النزف.
2 ـ ضعف في العضلات.
3 ـ تساقط الأسنان.
4 ـ سرعة التعب.



5 ـ نزف تحت الجلد.
6 ـ سهولة التعرض للرضوض.
7 ـ مفاصل مؤلمة ومتورمة.
8 ـ شفاء بطيء للجروح.



9 ـ فقر دم ووضوح الشحوب والشعور بالضعف والتعب.
10 ـ نزف من الأنف.



أهمية فيتامين :C

تكمن أهمية فيتامين C في أنه يعزز قوة الأوعية الدموية وهو ضروري لتكوّن الكولاجين وإصلاح الأنسجة التالفة ولاستقلاب الحديد وحمض الفوليك والتيروسين والفينيل ألانين. كما أنه يساعد على استخدام الكربوهيدرات وتحليل الدهون والبروتين.

أين يوجد فيتامين Phytonadione K وما هي أهميته؟ وما هي فوائده؟

يتواجد هذا الفيتامين في الخضار ذات الأوراق الخضراء، الكبد والبيض والحليب وهو ضروري لتخثر الدم. وهو قابل للذوبان في الدهن.



فوائده:

أنه يشجع على النمو الطبيعي، ينظم تخثر الدم. كما يحسن متانة العظام، ويحول دون الإصابة بمرض المزاج النزفي عند المولود الجديد. ويعود الفضل إليه في عدم تسبب الوفاة لدى النزف بإذن الله تعالى.

أعراض النقص الخارجية لنقص فيتامين K هي:

نزف من الأنف، دم في البول، دورات طمث مكثفة وعدم التئام الجروح بسرعة. كما أن له أعراض داخلية كالنزف في المعدة والأمعاء والرئتين بالإضافة إلى ازدياد وقت التخثر.

مع حصول نزف في الأوعية الشعرية والجلد مما يؤدي إلى ظهور بقع سوداء وزرقاء.

أين نجد حمض الفوليك B9 وإلى ماذا يؤدي نقص هذا الفيتامين على الفم؟ وما هي فوائده وأعراض نقصه؟

نجده في الحليب ومشتقاته وفي البرتقال والتمر والبطيخ والأناناس والأفوكادو والسبانخ والخس والهليون وكبد الدجاج ولحم العجل والكلى والخبز والحبوب ونقصه يؤدي إلى حرقة في اللسان والغشاء المخاطي فيتورّم اللسان وتبرز حلماته.



Folic Acid أو فيتامين B9 أو Folacin أو Folate هو فيتامين قابل للذوبان في الماء.

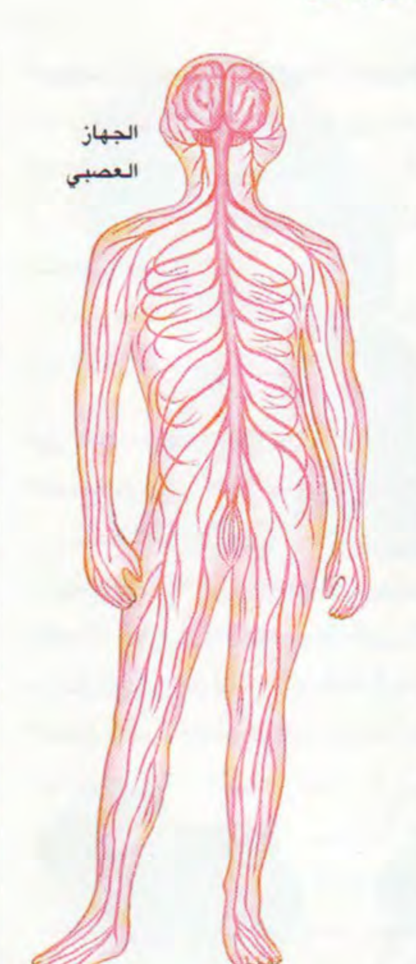
فوائده:

أنه يشجع على النمو الطبيعي ويساعد على تكوين الخلايا الحمراء في الدم. كما يحافظ على سلامة الجهاز

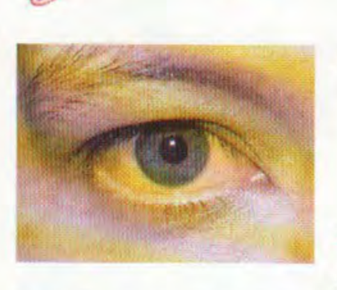




العصبي والأمعاء ويحافظ على سلامة الأعضاء الجنسية. بالإضافة إلى أنه يحافظ على سلامة خلايا الدم البيضاء وينظم نمو الخلايا العصبية لدى الجنين، يساعد في استقلاب الأحماض الأمينية، وفي تحليل البروتينات DNA)، RNA).



يعالج فقر الدم الناجم عن نقص حمض الفوليك في حالات متعددة منها: مرض الكبد، الإدمان على شرب الكحول، فقر الدم الانحلالي، الحمل والإرضاع واستعمال حبوب منع الحمل.



أعراض النقص: -

إذا أحسست بأي من الأعراض التالية فهذا دليل على افتقارك لهذا الفيتامين: فقر في الدم، فقدان الشهية والشحوب، تقرح اللسان واحمراره، إسهال، النسيان والارتباك، فقدان الطاقة والشعور بالضعف وحدَّة الطبع.



4. الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد

وجدت هذه الأملاح لبناء أنسجة السن الصلبة والعظم السنخي وكريات الدم ونقصها يؤدّي إلى نقص وتشويه في عظم الفك وبروز الفك العلوي وإلى سوء تكوين مادة المينا (لب السن) المادة الخارجية وتصبح هشة مخضرة قابلة للنخر.

أي الأغذية تحتوي على الكالسيوم؟

الشمام، المشمش، العنب، الموز، التوت، الحامض، السفرجل، الخوخ، القمح، الجزر، البصل، الملوخية، الملفوف، السبانخ، الكستنا، العدس، الفول، البندق، الجوز، العسل، الحليب، البيض، اللحوم، السمك، التين والجوافة.



وتبلغ حاجة جسم الإنسان 800 ميلجرام يومياً من الكالسيوم، ونقص الكالسيوم عن الحد الطبيعي الذي يتراوح بين 11 – 12 ملجم٪ ينعكس على سلامة الأسنان،

وذلك لأن الجسم يقوم بسحب الكالسيوم من بعض العظام ليعوض هذا النقص، وعظام الفك في المرتبة الأولى في العطاء والتضحية، يليها عظام الضلوع ثم الفقرات ثم عظام الذراعين والساقين.

كيف يؤثر نقص الكالسيوم على عظام الفك؟

يكون التأثير كالآتي:

1) يضعف من قوتها وبذلك تؤثر سلباً على سلامة الأسنان فتضعف مادتها وتؤدّي إلى تخلخلها.

2) تكثر التهابات اللثة ونزفها.

في حالة اكتشاف نقص الكالسيوم لا يكفي أن يعطى الكالسيوم لوحده كعلاج ولكن مع فيتامين D وذلك لأن



الجسم يقوم بامتصاص الكالسيوم بوجود فيتامين D المتوفر في بعض الأغذية التي تحوّي الكالسيوم مثل اللبن والجبن والأسماك المملحة وبيض السلمون المعلب.

كيف نحصل على الفوسفور وما أثر نقصه؟

من البطيخ، الشمام، الحمضيات، الجوافة، المشمش، الموز، التوت، السفرجل، الخوخ، اللوز، الجوز، البصل،



الملفوف، السبانخ، الكوسا، الخس، العدس، الفول، الجوز، العسل، البيض، والسمك.

ونقص الفوسفور يؤدّي إلى تقصير في نمو العظم والأسنان.

كيف نحصل على الحديد وما أثر نقصه؟

التين، الشمام، الحامض، الجوافة، الموز، التوت، الخوخ، الجزر، الملوخية، السبانخ، الخس، العدس، الفول، البندق، الجوز، الكوسا، العسل، الحليب، البيض، اللحوم، البقدونس، صفار البيض وكبد العجل.



إن نقص الحديد يؤدّي إلى فقر الدم.

5. الماء

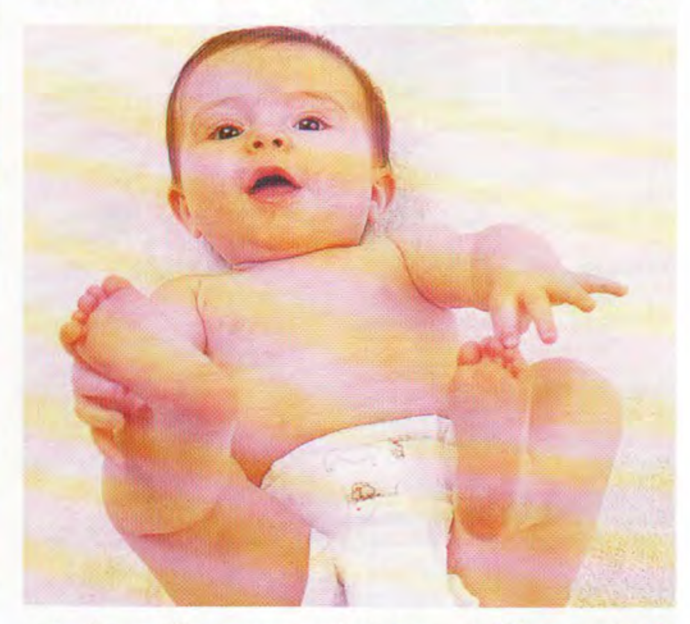


تتلخص فوائد الماء فيما يلي:

أنه يدخل في تكوين حوالي ثلثي وزن الجسم كما يدخل في تركيب الدم والخلايا وينظم درجة حرارة الجسم، يعمل على إذابة الفضلات وطرحها خارج الجسم مع البول والعرق.



ويعطى للطفل منذ أيامه الأولى بين الرضعات، وعند صراخ الطفل، وبعد الرضعات الصناعية. ويحتاج الطفل إلى كأس صغيرة في فصل الشتاء وإلى كأس كبيرة في فصل الصيف، ولا يجب إرغامه على أخذ الماء إذا لم يشأ ذلك، ويجب على الأم ألا تعتمد على الماء الذي يأخذه الطفل من الحليب، وإذا بلغ الطفل مرحلة تناول الأطعمة الصلبة وجب تزويده بقدر أكبر من الماء بين الوجبات، فإن تغذيته



بكميات مختلفة في محتواها من بروتين اللحم والبيض المهروس تؤثر على الكلى إذ تصبح الحمولة من المواد الغذائية الذائبة على الكلى مرتفعة ويحدث أن يحتاج الطفل إلى سحب كمية أكبر من الماء في جسمه حتى تتخلص الكلية من محتواها، ومن هذه المواد الذائبة. وهذا يقود إلى الجفاف إذا كانت الكميات المعطاة للطفل من هذه الأغذية كبيرة وباستمرار إذ أن الطفل يستمر في سحب الماء والتخلص منه على شكل بول.

بعض الأطعمة المفيدة للأسنان

الحليب ومشتقاته:

يحتوي الحليب على المركّبات النشوية والسكرية والدهنية المولدة للنشاط والحركة والعمل، كما يحتوي على المركبات البروتينية وهي مركبات النمو وبناء الخلايا والأنسجة داخل الجسم والضرورية لتعويض ما تهدم في الجسم من خلايا ولبناء أنسجة جديدة. وتمتاز المركّبات البروتينية الموجودة في اللبن بأنها كاملة التكوين وبروتينات من الدرجة الأولى.



اللبن غني بمركبات الكالسيوم الضرورية لتكوين العظام والأسنان ولكنه فقير بمركبات الحديد التي تدخل في تكوين الدم ويمكن تعويض نقص هذا المركّب بتناول بيضة أو بيضتين يومياً.

يقوي الحليب عظام الأطفال ويطيل قامتهم ويمنع عنهم الكساح ويقوي أسنانهم لاحتوائه على الكالسيوم والفوسفور بقدر وافر وبصورة سهلة الامتصاص، ولكنه فقير في فيتامين C الذي يعوّضه عصير البرتقال.

لماذا تعتمد بعض الأمهات على تغذية الرضيع من الحليب الصناعي؟

أدى خروج المرأة للعمل أو الدراسة وتركها البيت لفترات طويلة وعدم توفر دور الحضانة في الوزارات والمؤسسات الحكومية التي يعمل بها القطاع النسائي، وكذلك الشركات، وعدم إعطاء هذا الجانب أهمية كبرى لأطفالنا إلى اعتماد الرضاعة الصناعية، مما ساهم في



حرمان الطفل من الغذاء الصحيح الطبيعي وكذلك حرمان الطفل من فترة الحنان التي ترافق فترة الرضاعة، فهي تمنحه الطمأنينة وتؤثر في سلوكه مستقبلاً. فالرضاعة هي حلقة انتقالية من حياة الاعتماد على أجهزة الأم الفيزيولوجية في النمو داخل الرحم إلى الاستقلال والاعتماد على الأجهزة الفيزيولوجية الذاتية في تكامل النمو ومن ثم الانتقال التدريجي إلى دورة الحياة المستقلة في الحركة والنشاط. فهي دورة اكتمال نمو أعضاء الطفل فسيولوجياً وعقلياً بصورة طبيعية واللجوء إلى غير هذا النظام هو حرمانه من هذه الخيرات الطبيعية التي وهبها الله لنا.

تلعب وسائل الإعلام المختلفة المروِّجة للحليب وزيادة تكنولوجيا الأغذية والتنافس بين هذه الشركات على إنتاج حليب مصنَّع قريب في مكوناته من حليب الأم دوراً هاماً في جعل الأمهات تتركن الرضاعة الطبيعية وتلجأن إلى أسهل الطرق وأيسرها بالرغم من زيادة تكلفتها، بالإضافة إلى سوء تغذية الأم المتسببة في جفاف الحليب أو قلته بسبب قلة الموارد المادية أو البطر الاجتماعي الذي يعتبر أن الرضاعة مظهر غير حضاري. كما أن الاعتقاد الخاطئ لدى كثير من النساء أن الرضاعة الطبيعية تسبب في ترهل الصدر ولجوء الكثير من السيدات إلى الحمية الغذائية (الرجيم) القاسية وعمل التمرينات الشاقة لإنقاص الوزن يؤثر سلباً على إنتاج الحليب.

إن حرمان الطفل من الرضاعة الطبيعية والاعتماد كلياً على الرضاعة الصناعية يؤدي إلى سوء التغذية في مراحل النمو للطفل وهذا سيترك آثاراً حقيقية على نمو الطفل عقلياً وجسمياً عندما يكبر، وهذا بالطبع يتوقف على نوع النقص في العناصر الغذائية وفي أي مرحلة من مراحل النمو حدث هذا النقص، فنقص الفيتامينات والمعادن والبروتين قد يقود إلى طفل أقل ذكاء ذهنياً من الطفل سليم التغذية. كما يتأثر نمو محيط الرأس وأجزاء الدماغ لدى الطفل الذي يتعرض لنقص الكاربوهيدرات والبروتين والدهون في مرحلة السنة الأولى من نموه وقد يقوده هذا النقص إلى أن ينمو طفلاً هزيل البنية ورقيق العظم (كأطفال الدول التي تتعرض لنقص التغذية في أفريقيا وآسيا).



إن الرضاعة الصناعية تكوّن عاملاً مؤدياً للتقليل من النمو الطبيعي للأقواس السنية والفك، لأن هذه الرضاعة لا تهيئ للفم وظيفته الطبيعية.

أما الكمية اللازمة من الحليب يومياً فهي بمعدل

مقدارين للبالغين وثلاثة مقادير للأطفال أو أربعة مقادير + كوب لبن زبادي أو نصف كوب جبن قريش أو كوب واحد لبنة.

الجبن الأبيض:



إنه أفضل الأطعمة لسهولة هضمه واحتوائه على بروتينات ذات قيمة حيوية عالية، والجبن أغنى من الحليب واللبن في مركبات الكالسيوم والفوسفور الضرورية لتكوين العظام والأسنان وأغنى أيضاً منه في فيتامين A وB وهو من أنسب الأغذية التي يمكن تناولها في البيت والمدرسة وأنسب الأغذية للأطفال إطلاقاً.

البيض

يعطى للطفل من الشهر السادس وهو غذاء مفيد جداً وجميع عناصره قابلة للامتصاص سهلة التمثيل وهو يفوق اللحوم في قوة الغذاء لاحتوائه على عناصر غير موجودة فيه، ولكنه لا يعتبر غذاءً كاملاً لعدم احتوائه على المواد الكربوهيدراتية (النشويات والسكريات) وكذلك فيتامين (C) ولا يعتبر البيض مصدراً جيداً للكالسيوم وذلك لأن الإنسان لا يأكل قشر البيض ويلزم الأطفال بيضة واحدة يومياً، وثلاث بيضات أسبوعياً للبالغين.

وأحسن أنواع البيض ما كان مسلوقاً ذا لون أصفر فاقع لأنه يدل على أن الدجاج يتغذى على الأعشاب أما الصفار المسود فهذا يدل على أن الدجاج يتغذى على الحشرات، فالصفار له أهميته الكبرى من الناحية الغذائية أكثر من البياض وذلك لاحتوائه على مركبات الكالسيوم والفوسفور لتكوين العظام والأنسجة وأكثر احتواء على مركبات الحديد الضرورية لتكوين الدم وفيتامين (A) وفيتامين (B) وخاصة (B2). وكذلك يحتوي على الدهون أما البياض فيحتوي على البروتين اللازم لتكوين الخلايا وبناء الجسم. وبروتينات البيض منتظمة ومتناسقة ولذلك اتخذها العلماء مقياساً للبروتينات الأخرى.

العسل



هو أنقى الأطعمة جميعاً ويعتبر من أهم موارد الطاقة إذ يمد الجرام الواحد منه الجسم بقدر من الحرارة يوازي ثلاث سعرات ونصف السعرة. وهو نتاج علاقة معقدة بين النحل والزهور. وقد هيأ الله تعالى أشكال الزهور لكي تقوم بإغراء النحل، كما كيفت أجسام النحل لكي تناسبها وتقوم بتلقيح الزهور وتستخدم رحيقها، وكل قطرة من الرحيق عبارة عن محيط لحفظ المواد المعدنية والخمائر والأطعمة، وله أهمية كبيرة جداً للأطفال والبالغين وذلك لاحتوائه على الدكستروز (سكر العنب) ثم الفِرْكْتوز (سكر الفاكهة) وهما سهلا الهضم كما يحتوي على مقادير لا باس بها من الكالسيوم والحديد والفوسفور ومقادير قليلة من البوتاسيوم والصوديوم والمنجنيز والكبريت وأحماض وأنزيمات تساعد على الهضم. بينما السكر العادي يفقد هذه الأملاح خلال الأطوار التي يمر بها من خلال صنعه مثل عصير القصب ويعتبر العسل ملطفاً يزيد من إفرازات الفم والحلق ولهذا يفيد في حالات الجفاف وصعوبة الابتلاع وفي حالات السعال.

وهو سهل التمثيل ولا يجهد المعدة في الهضم كما أن له تأثيراً بليغاً في صحة الجسم.

السبانخ

يحتوي على كمية كبيرة من الحديد الضروري لتكوين الدم ومركبات الكالسيوم التي تدخل في تكوين العظام. ولكن لا يستطيع الجسم أن ينتفع به انتفاعاً كاملاً لوجود



نسبة من حامض الإكسليك التي تجعل جزءاً من مركبات الكالسيوم عديمة الفائدة، ومركبات الكالسيوم مهمة للأطفال لبناء العظام وتكوين الأسنان، ولهذا ينبغي عدم إعطاء السبانخ بوفرة للصغار خصوصاً الذين يتناولون في غذائهم قدراً كافياً من اللبن (الحليب) والبيض، لأن هذه الأغذية تمدهم بفيض من مركبات الكالسيوم الضرورية لبناء العظام والضرورية في امتصاص فيتامين (B) أيضاً.

كيف تتأثر الأسنان بالغذاء؟

تتأثر الأسنان بالغذاء بطريقتين:

1 ـ طريقة الاحتكاك المباشر بأنواع الأطعمة في الفم أثناء مضغ الطعام.

لذلك يجب علينا اتباع ما يلي:

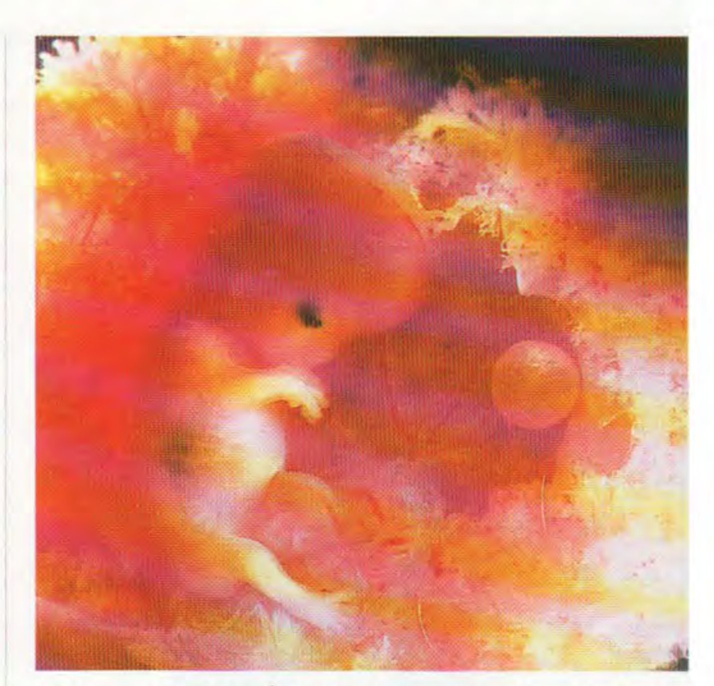
أ. نحافظ على أسناننا ونقلل الخطر الذي يمكن أن تتعرض له الأسنان من بقايا الطعام بأن تنظف أسناننا بانتظام وبعد كل وجبة طعام، وعدم الأكل بين الوجبات والحرص على تنويع الأطعمة المفيدة كاللحوم والخضراوات والفواكه والحليب والألبان والأجبان.



ب. الإقلال من تناول الحلويات والكيك والمشروبات الغازية قدر الإمكان لأن الجراثيم والميكروبات الفموية تتكاثر بوجود هذه المواد الغذائية.



2 ـ تأثر الأسنان بالغذاء بعد هضمه ويكون ذلك في المراحل الأولى من حياة الجنين والطفل، فالكثير من العناصر الغذائية ضرورية لتكوين مادة الأسنان، فمثلاً يدخل البروتين في بناء أنسجة الأسنان والجسم. وإن عنصري أملاح الكالسيوم والفوسفور يعتبران في مرحلة التكلس من أهم العناصر لتشكيل الأسنان وتكلسها، ونجد هذه العناصر في الألبان والحليب ومشتقاته، والمهم أن يستطيع الجسم امتصاص هذين العنصرين والاستفادة



منهما وليس المهم حجم الكمية المأخوذة، ولكي يستفيد الجسم من عنصري الكالسيوم والفوسفور لا بد من توافر فيتامين (D) الذي يلعب الدور الأساسي في تكلس العظام والأسنان، إن نقص الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (D) يسبب عيوباً دائمة في المينا والعاج وهذا يؤثر على الصحة السنية. أما ميناء الأسنان فهي بعكس العظم لها فرصة واحدة لتتشكل بشكل صحيح وإن الخلل خلال فترة التطور يؤدي لنشوء آفات غير ردودية (irreversible change) ولذلك يعدَ الفلور مهماً جداً للوقاية من تسوس الأسنان إذا أخذ بكميات مناسبة أما إذا زاد تركيز هذه المادة فإنه يسبب الضرر للأسنان.

أهمية الفلور للأسنان:

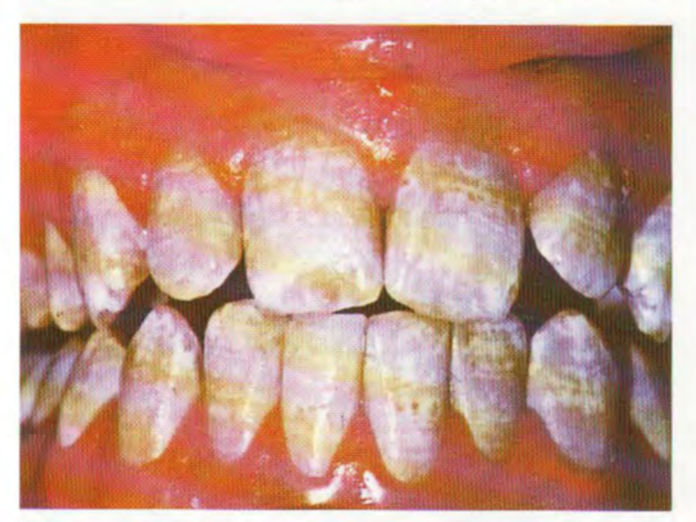
الفلور سلاح ذو حدين فهو يعد من العناصر المهمة جداً لنمو الأسنان حيث إنه يترسب في العظام وميناء الأسنان



وتكمن أهميته بالنسبة للأسنان في أنه يقويها ويجعلها أكثر مقاومة للتسوس. وإذا أخذ بكميات مناسبة في فترة تشكل الأسنان فإن الأسنان سوف تكون مقاومة للنخر بنسبة 60٪، إن النسبة الموصى بها في مياه الشرب هي جزء واحد في المليون وأهمية الفلور في مرحلة التكوين أكثر منها بعد بزوغ الأسنان، فإن الفلور يمنع النخر بنسبة 17٪ ويعتبر الفلور عنصراً أساسياً في التغذية ويتوفر في البيئة حيث نجده في الصخور والتربة والغبار والجو وغبار البراكين وفي معظم الأغذية والنباتات ومياه البحار والمياه الحلوة بكميات قليلة وبمقدار أكبر في الشاي.

ماذا يحدث إذا زادت نسبة الفلور في مياه الشرب؟

زيادة الفلور في مياه الشرب تؤدي إلى الانسمام الفوري للأسنان. ويتراوح ذلك بين بقع طبشورية بيضاء قد تشغل معظم سطح المينا، أو شقوق مع بقع بنية خشنة ومنظر متآكل في الحالات الشديدة وتصبح الأسنان سهلة الانكسار ثم إن تناول الفلور من 4,5 إلى 5,2 في اليوم يعد جرعة قاتلة تؤدي إلى الموت.



كيف يساعد الفلور على حماية الأسنان من التسوس بعد بزوغها؟

بعد بزوغ الأسنان لا يستطيع الفلور أن يؤثر على الأسنان عن طريق الهضم ولكن تأثيره يصبح موضعياً حيث يتشرب عنصر الفلور بواسطة بلورات الأباتيت الموجودة في المينا ويحل عنصر الفلور محل مجموعة الهيدروكسيل أباتيت. وهذه البلورات الجديدة تكون أشد مقاومة للانحلال من البلورات العادية. إن الفلور يساعد على الوقاية من التسوس ولكن لا يمنعه كلياً والعناية السليمة بالأسنان مهمة سواء تم استخدام الفلور أم لا.

كيف الحصول على الفلور؟

لدينا عدة وسائل للحصول على الفلور:

1) فلورة مياه الشرب.

وهي الأكثر فاعلية لأنها تصل إلى أفراد المجتمع الكبار والصغار والرضع من خلال الشرب والأكل وفي كل الأوقات.

2) فلورة الحليب.

لم تنجح لمحدودية استعمال الحليب وتكاليف فلورتها.

3) فلورة الملح.

نجحت هذه الطريقة في الدول النامية مثل كولومبيا وهنغاريا ولكنها لم تكن ذات فعالية في أمريكا وكندا.

4) التطبيق المباشر للفلور.

يوضع بواسطة الأخصائي وهي مفيدة بعد بزوغ الأسنان حيث يوضع الفلور على الأسنان مباشرة ويترك لمدة معينة حسب تركيبه وتركيزه في الفم ثم يغسل ولا يبلع ويتم تحت إشراف الطبيب.

5) معاجين الأسنان.

تساعد على مقاومة النخر.

6) غسولات الفم (المضمضة).

7) حبوب الفلور.

تستخدم حبة واحدة يومياً حيث تمضغ وتُترك قليلاً في الفم ثم تبلع وأثبتت فعاليتها عند استعمالها بانتظام.

من هذا نستنتج أن لنوعية الغذاء أثراً على صحة الفم والأسنان وإن نوعية الطعام لها الأثر الفعال في تكوين أنسجة داعمة للأسنان وقت نموها وتكلسها، فالغذاء الكامل الذي يحتوي على المواد الضرورية للجسم يساعد على تكوين أنسجة جيدة وأسنان ممتازة وأنسجة قوية داعمة للأسنان مع تتبع قواعد الغذاء الصحيحة.

نصائح هامة للأم

1. اغسلي أسنان طفلك ولثته مرتين يومياً تنظيفاً كاملاً، وليس بطريقة خشنة، بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد (Fluride) واتخذي غسيل الأسنان لطفلك كعادة، فالعناية المنزلية توفر آلاف من النقود وتمنع الألم وتطيل عمر الأسنان.

2. عوّدي طفلك على استعمال الخيط السني لإزالة الفضلات بين الأسنان.



3. إذا كنت خارج المنزل ولا تملكين فرشاة أسنان وأكل طفلك سكاكر فأعطيه الماء بعدها.



4. لا تعطي السكريات أو المواد الحاوية على السكريات بين الوجبات بل مع الوجبات حتى يتسنى له غسل الأسنان بعدها.



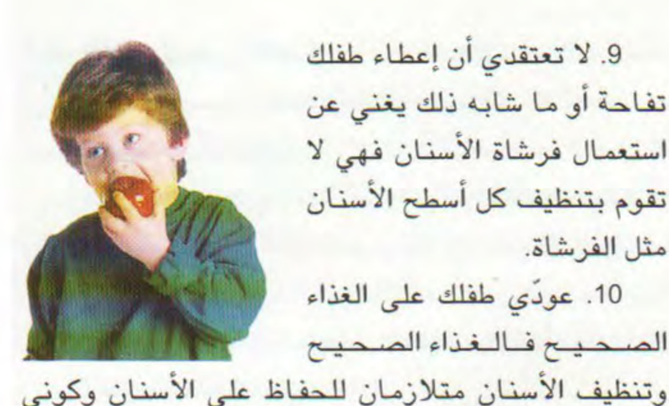
5. أعطيه السكريات إذا كان لا بد منها دفعة واحدة فهي أقل ضرراً من عدة مرات واطلبي منه غسل أسنانه بعد ذلك واعلمي أن السكاكر والحلوى فقيرة غذائياً ولا تحل محل الأطعمة المغذية.

6. لا تعطيه أي طعام بعد غسل أسنانه ليلاً لأن إفراز اللعاب يقل عند النوم وتتوقف حركات العضلات وهما عاملان يساعدان على عملية التنظيف الطبيعية.

7. اشرحي لطفلك أهمية الأسنان وفائدة تنظيفها والمحافظة عليها للأسنان القادمة الدائمة فإن سوء الأسنان اللبنية قد يؤثر على سلامة الأسنان الدائمة.

8. اشرحي لطفلك إذا رفض غسل أسنانه أن هناك بكتيريا تنتج من تخمر الطعام تقوم بتهديم بنية السن وتكوّن حفراً تكون مؤلمة للغاية.





9. لا تعتقدي أن إعطاء طفلك تفاحة أو ما شابه ذلك يغني عن استعمال فرشاة الأسنان فهي لا تقوم بتنظيف كل أسطح الأسنان مثل الفرشاة.

10. عوّدي طفلك على الغذاء الصحيح فالغذاء الصحيح وتنظيف الأسنان متلازمان للحفاظ على الأسنان وكوني نموذجاً يقتدي به في التغذية الصحيحة فالأطفال ينشأون على العادات الطيبة التي نغرسها فيهم منذ الصغر ومنها نظام التغذية.

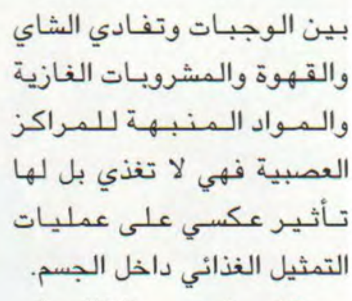


11. أعطي طفلك سناك وجبات خفيفة يحتوي على ذرة + ليمون + جزر + تفاح + جبنة + رقاقات + كمثري وموز





بين الوجبات وتفادي الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والمواد المنبهة للمراكز العصبية فهي لا تغذي بل لها تأثير عكسي على عمليات التمثيل الغذائي داخل الجسم.



12. شجعي طفلك على الغذاء الحاوي على الكالسيوم والفوسفور والفلور والفيتامينات مثل (D) ، (C)، والمواد السلولوزية وهي موجودة في الحليب ومشتقاته، والفواكه والخضر الطازجة واعلمي أنك وطفلك وجميع



الأعمار بحاجة إلى مقدارين من الفاكهة ومقدارين من الخضراوات. والمقدار الواحد من الفاكهة يساوي:

أ – حبة فاكهة طازجة متوسطة الحجم (تفاحة أو برتقالة أو كمثري).

ب – نصف كوب من عصير الفاكهة غير المحلى.

ج – ربع كوب من الفاكهة المجففة.

أما مقدار الخضر فهو كالآتي:

ـ نصف كوب من الخضراوات الطازجة، أو نصف كوب من عصير الخضراوات.

13. لا تقدمي الحليب قليل الدسم أو خالي الدسم للأطفال دون سن الثالثة.



14. يجب أن تكون المائدة مجهزة بأطعمة مختلفة الألوان والأشكال حتى تغريهم بحب الطعام وتفتح شهيتهم لتناول ما تعبت من أجل إعداده من مائدة غنية بالأطعمة المفيدة.



15. اختاري اللحوم الخالية من الشحوم عند طبخها وتخلصي من الدهون الزائدة.

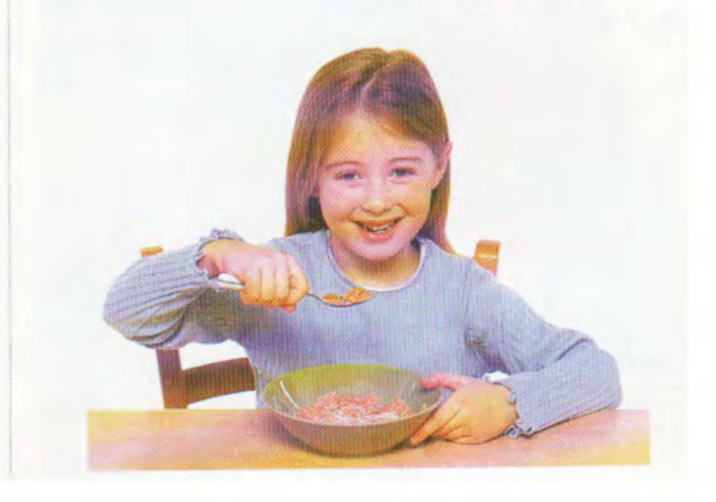


16. اشتري الزيوت النباتية مثل زيت عباد الشمس أو زيت الزيتون أو زيت الذرة بدلاً من شراء الزبدة أو الدهون الحيوانية أو السمنة.

17. عند شرائك للعصائر المعلبة اختاري العصير غير المحلى.



18. اختاري حبوب الإفطار المضاف إليها الحديد والفيتامينات غير المحلاة.





19. تأكدي من تواريخ انتهاء الأطعمة وخاصة الحليب ومشتقاته.

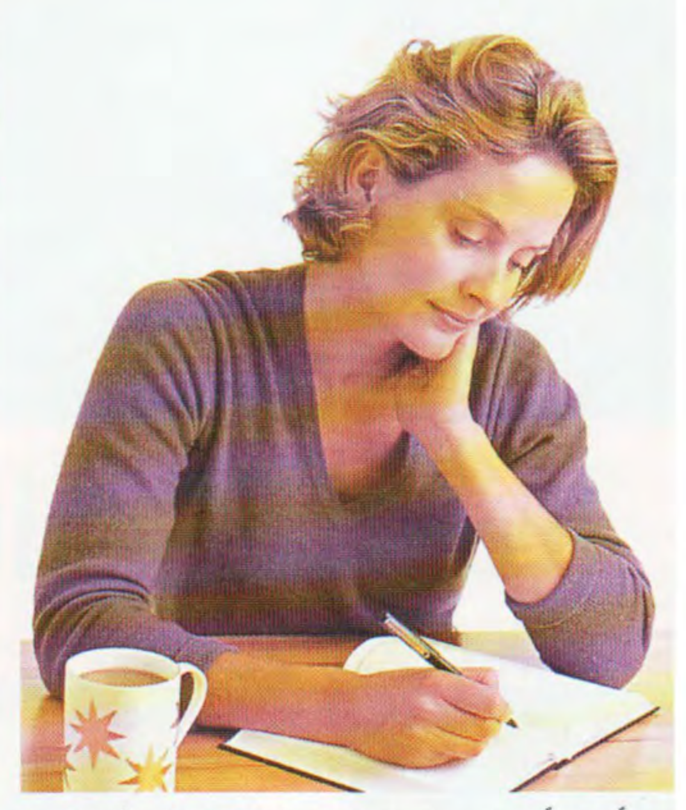


20. تجنبي أكل اللحوم من محلات الوجبات السريعة لأنها تحقن بالهرمونات والعقاقير ومحفوظة لفترة طويلة.

21. ابتعدي عن أكل التوابل والبهارات فهي ليست مواد غذائية بالمعنى الصحيح بل تؤثر على أعصاب التذوق وتزيد من عصارة المعدة وتنشطها وتزيد من حركتها وتحدث التهابات في المعدة والأمعاء والكلى والكبد.

22. لا تهدري مالك في شراء أنواع مختلفة من غسولات الفم فالأضمن موجود في مطبخك، إنه الماء الفاتر والملح.

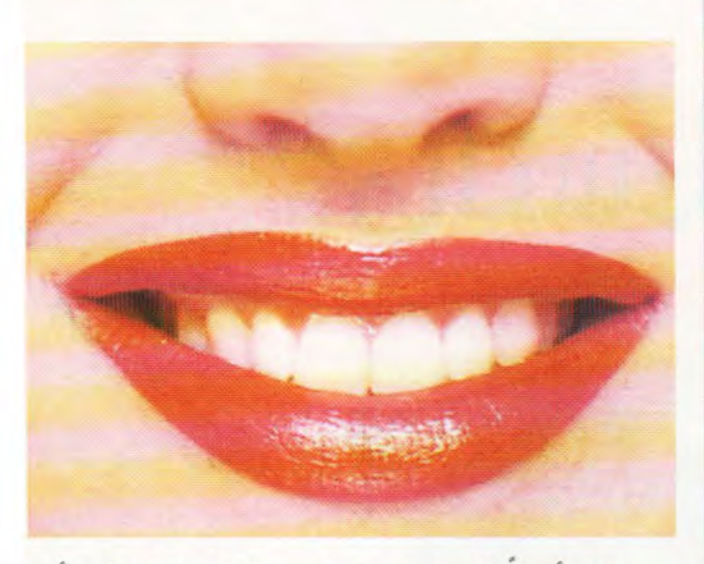
23. لا تركني إلى السكون وعدم الحركة مدة طويلة فهي تجنح بالفقرات إلى التشويه وتسبب ضعف الكلس في العظام وإذا كان لا بد من ذلك كأن يكون العمل إدارياً أو



عملاً ذهنياً يتطلب جلوسك لفترة طويلة، فعليك بأخذ كمية كافية من الحليب ومشتقاته لأنها غنية بالكالسيوم والفوسفور وكذلك صفار البيض وحبوب القمح والأسماك والبندق واللوز.



24. إذا كنت دائمة التعرض للانفعالات النفسية والتوترات العصبية عليك بالأطعمة التي تقلل من توتر الأعصاب بتناول أطباق مثل شوربة الخضار وطبق خضراوات مثل الخس والجزر والبطاطا المقلية فهي مريحة للأعصاب ونوع واحد من الفاكهة وقطعة من الجبن. وتفادي اللحوم لأنها تزيد من حموضة الدم فالانفعالات النفسية قد تؤثر على مفصل الفك وعلى تآكل الأسنان، بسبب أن كثيراً من الانفعالات تضطر صاحبها إلى الضغط على أسنانه دون إراداته أثناء لحظة انفعاله أو أثناء نومه (night Proxisism).



25. وأخيراً لك سيدتي اعتني بنفسك وبتغذيتك وأنت حامل ومرضع ولا تتخلي عن الرضاعة الطبيعية إلا لظروف خارجة عن إرادتك. فالعناصر السحرية الحافظة للأسنان هي نظافة الفم والغذاء الجيد والفحص الدوري للأسنان. لأجل أن تحتفظي بأسنان قوية وسليمة ولثة وردية جميلة تضفي على جمالك سحراً وتألقاً.

الفَصْل الثّاني

الحمل والأسنان

الحمل والأسنان

يتم الحمل بالتقاء بويضة من المرأة بحيوان منوي من



الذكر وذلك عند اتصال الرجل بالمرأة. ومن أهم علاماته غياب الدورة الشهرية ولكن تؤكده الفحوصات المخبرية



والفحص الذاتي لأي مجموعات اختبار الحمل.



وهناك علامات أخرى قد تكون مرافقة للحمل:

1 ـ ألم الثديين والحلمتين.

2 ـ الغثيان والتقيؤ الصباحي (الوحام) بسبب الزيادة الهائلة في الهرمونات (الإستروجين والبروجسترون ومنشط المشيمة البشرية) وقد يحدث القيء في أي وقت من النهار بسبب الإرهاق والجوع. وهو يختفي عادة في الثلث الثاني من الحمل.



وللمساعدة الذاتية على تخفيف حدة الغثيان والتقيؤ خلال الحمل ننصح بالآتي:

أ. تناول وجبة غذائية خفيفة قبل النهوض من الفراش في الصباح بسكويت أو خبز محمص مثلاً.

ب. الحد من تناول الكربوهيدرات والدهون وتناول المواد الغذائية الغنية بالبروتينات.

ج. الامتناع تماماً عن التدخين.



د. تمرينات خفيفة في الهواء الطلق.



هـ. عدم ملء المعدة بالأطعمة مرة واحدة بل تناول وجبات صغيرة متكررة.

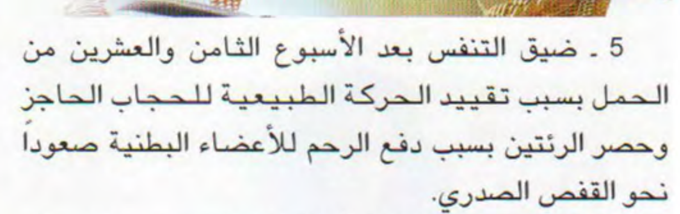


و. إذا اشتد الغثيان والتقيؤ وامتنعت الحامل عن تناول الأغذية، أو لاحظت نقص الوزن فعليها باستشارة الطبيب لوصف بعض العقاقير الطبية.

3 ـ زيادة عدد مرات التبول وينصح في هذه الحالة بعدم تناول المدرات مثل الشاي والقهوة.

4 ـ الإرهاق غير الطبيعي مع أقل مجهود وينصح بالحد من صعود ونزول السلالم ومزاولة الأعمال الخفيفة.





5 ـ ضيق التنفس بعد الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل بسبب تقييد الحركة الطبيعية للحجاب الحاجز وحصر الرئتين بسبب دفع الرحم للأعضاء البطنية صعوداً نحو القفص الصدري.

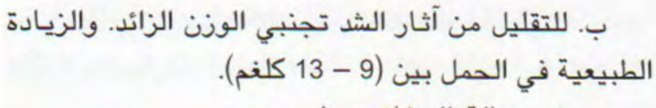
6 ـ قد يتغير لون الجلد أثناء الحمل بسبب التغييرات الهرمونية ويعتمد تأثر الجلد على توازن الهرمون وعلى طبيعة الجلد نفسه فيظهر الكلف على الوجه وتسود الحلمتان ويسود خط عمودي من السرة ويخبو لونه بعد الولادة.

كما أن الجلد قد يصاب بالترسيب بسبب زيادة هرمون البروجسترون. مما يؤدي إلى ظهور حب الشباب أو قد يزيد جفاف الجلد وتنشأ بسببه الحكة وقد تظهر خطوط حمراء من جراء آثار الشد، تتحول إلى خطوط فضية بسبب زيادة الوزن وتمدد الجلد أكثر من طاقة مرونته، وخاصة على الثديين والبطن وقد تظهر أيضاً على الفخذين والردفين والذراعين وللتغلب على مشاكل الجلد اتبعي ما يلي:

أ. استعمال المرهم المرطب عند الجفاف وخاصة بعد الحمام أو استعمال زيت الأطفال في ماء الحمام.







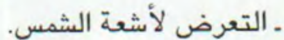
ب. للتقليل من آثار الشد تجنبي الوزن الزائد. والزيادة الطبيعية في الحمل بين (9 – 13 كلغم).

ج. في حالة الجفاف وظهور حب الشباب والبثور عليك:

ـ غسل الوجه جيداً مرتين في اليوم.







- التعرض لأشعة الشمس.

- استعمال الغسولات التي تزيل الطبقة العليا من الجلد بلطف وتنظف المسام المسدودة.

7 - ألم الصدر وخاصة في وسطه وأسفله ويزيد مع تقدم الحمل.

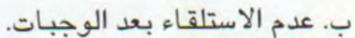
8 - الحرقة خلال الحمل.

الحرقة هي ألم وسط الصدر والبطن السفلي وينشأ هذا الألم بسبب ارتداد العصارة الهضمية من المعدة إلى المريء وللمساعدة الذاتية للتغلب على الحرقة اتبعي ما يلي:

أ. تفادي الوجبات الكبيرة وخصوصاً المقالي والأطعمة الغنية بالبهارات المتنوعة.







ب. عدم الاستلقاء بعد الوجبات.



ج. تناول كأس من الحليب قبل النوم مع إسناد الظهر بالمساند.

د. لا تلبسي مشدات الحمل الضيقة.

هـ. استشيري طبيبك لوصف مضادات الحموضة (Antiacid).



9 ـ انتفاخ الكاحل خلال الحمل، بسبب ميل الجسم إلى الاحتفاظ بالماء أكثر من المعتاد خلال فترة الحمل والذي يزيد في المرحلة الأخيرة من مراحل الحمل ولتجنب ذلك عليك باتباع ما يلي:

أ. تجنبي الوقوف لفترات طويلة مع الإكثار من فترات الراحة، ورفع القدمين قدر الإمكان.



ب. حافظي على الزيادة الطبيعية في الوزن في فترة الحمل.



ج. استشيري الطبيب عند ملاحظة زيادة الوزن المفاجئة أو زيادة انتفاخ الوجه أو الأصابع. فقد يكون الضغط مرتفعاً مما يؤدي إلى احتقان السائل الزائد وتسرب البروتين إلى البول مع ملاحظة عدم التهاون بهذه الأعراض لأنها قد تتطور إلى الإرجاج (تسمم الحمل) الذي يهدد حياة الأم والجنين على السواء.

تدوم فترة الحمل حوالي 275 يوماً وتنقسم إلى ثلاث مراحل مدة كل مرحلة ثلاثة أشهر ولكل مرحلة خصائصها.



أما أثرها على الأسنان فهو على النحو التالي:

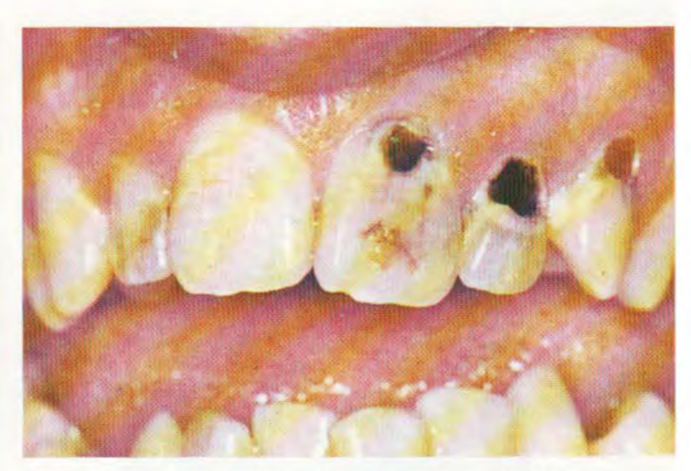
خصائص المرحلة الأولى:

أ. تحدث تغييرات هرمونية وفسيولوجية ويكثر فيها القيء خاصة في الصباح الباكر أو قبل النوم أو حتى أثناء النهار.



ب. يبدأ نمو الأسنان اللبنية للجنين ما بين اليوم الخامس والثلاثين، والثاني والأربعين من عمر الجنين.

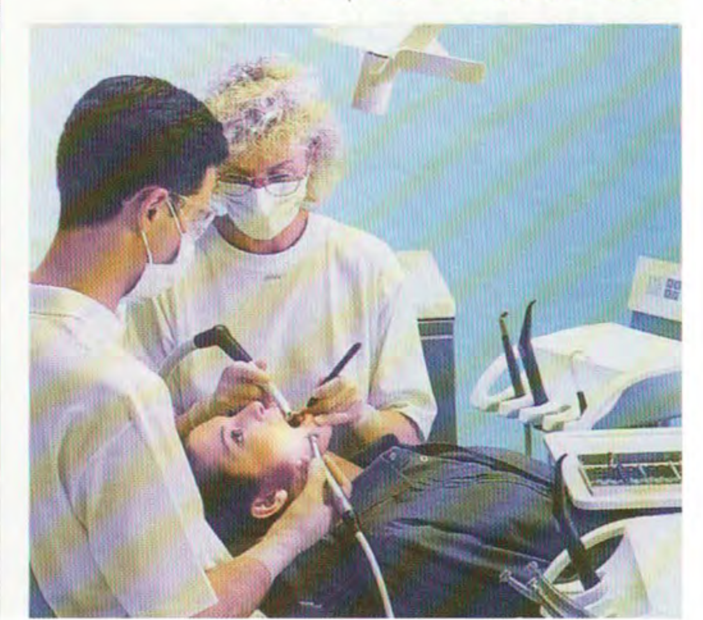
ج. 90٪ من حالات الإجهاض تكون في هذه المرحلة.



- يحتوي القيء على الأحماض المعدية التي تؤثر على ميناء الأسنان وهي الطبقة الخارجية للأسنان فتعمل على ذوبانها وتصبح هشة قابلة للتسوس وخاصة عند المرأة الحامل التي تهمل العناية بنظافة أسنانها لأن تنظيفها يحفز القيء لديها.

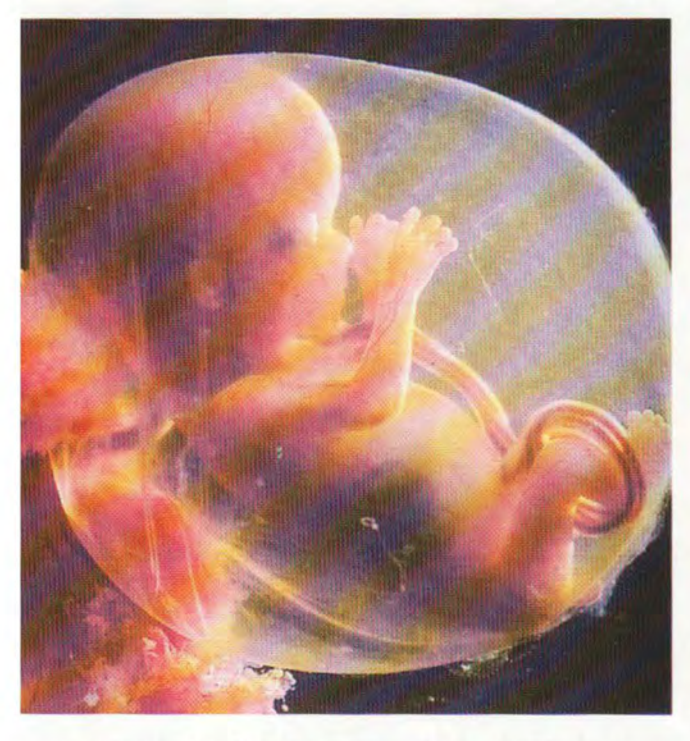
نصائح وقائية وعلاجية في هذه المرحلة

الاهتمام بنظافة الأسنان قدر الإمكان بإزالة الفضلات والأحماض الملتصقة على سطح الأسنان. فتفاعل الأحماض مع فضلات الطعام والبكتيريا الموجودة في الفم يُحدث عملية التسوس. أما بالنسبة للعلاج فهي فترة غير مناسبة فالحامل معرضة للدوار والغثيان والقيء ولكن ينصح بالعلاج الفوري إذا تطلب الأمر ذلك وخاصة لعلاج الخراجات والبؤر العفنة والألم الشديد.



خصائص المرحلة الثانية:

1. تكوّن برعم الطاحن الأول الدائم في الأسبوع السابع عشر أما براعم الأسنان الأخرى فتبدأ وعمر الجنين 24 أسبوعاً.



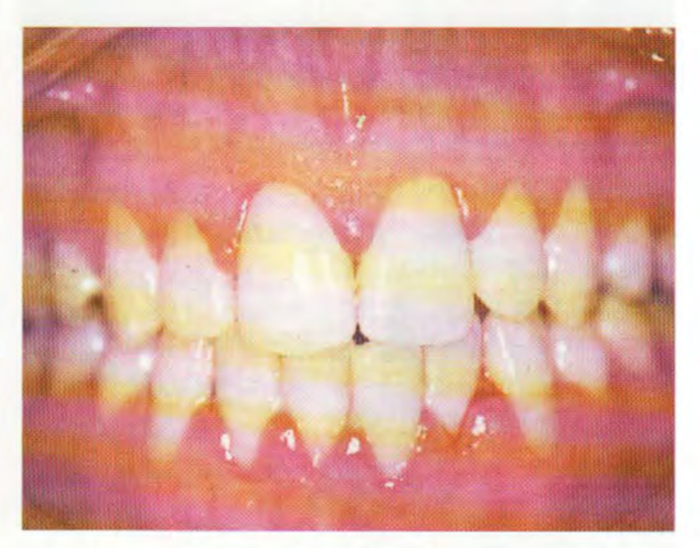
2. يبدأ تكلس الأنسجة الصلبة للأسنان اللبنية وعمر الجنين 4 أشهر وأول ما يبدأ بالتكلس الثنايا الأمامية. لذا يجب على الأم في هذه المرحلة ألا تتعرض لأي أذى أو إصابة حتى لا يصاب فك الجنين والأسنان أثناء نموها



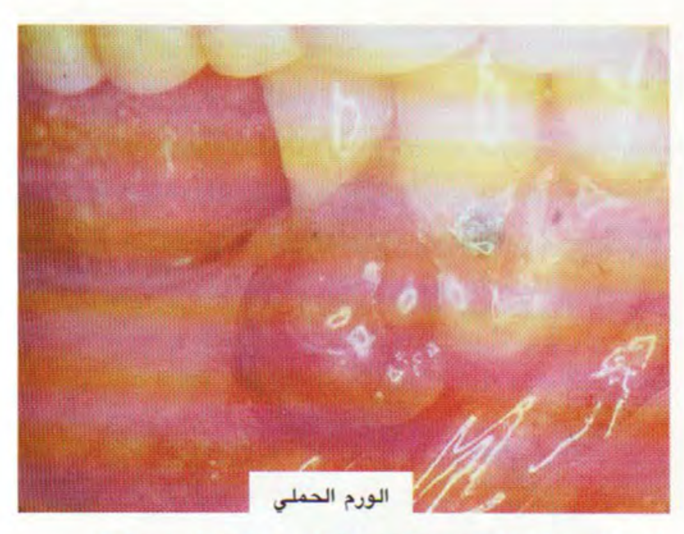
وتكلسها. فمثلاً إذا أصيب الجنين بمرض الإفرنجي الخلقي عن طريق أمه فإن ميناء الأسنان وهي الطبقة الخارجية للأسنان تصاب بالضعف وتكون ناقصة أو غير موجودة بتاتاً أو يتأثر العاج وهو الطبقة الداخلية للسن وتظهر على أطراف القواطع أثلام وكذلك يكون في هذه الحالة سوء تكوين في الفك العلوي وكذلك سقف الحلق أيضاً.

أثر هذه المرحلة على الأسنان:

في هذه المرحلة تتورم اللثة خاصة عند الأم المهملة لنظافة أسنانها، فالترسبات الجيرية تؤدّي إلى التهابات، والالتهابات تؤدّي إلى تآكل العظام المحيطة بالأسنان وتمزق الأربطة المحيطة تؤدي إلى خلخلة الأسنان ومن ثم سقوطها فكثيراً ما نسمع شكوى أمهات فقدن جزءاً من أسنانهن مع كل حمل أو بسبب سوء التغذية.



فطعام الحامل يجب أن يكون مناسباً لسد حاجتها وحاجة جنينها حتى لا تصاب بضعف عام فتتأثر لثتها تبعاً لذلك فتتورم وتصبح محمرة متوهجة عند الأطراف، ولونها كلون الفراولة، سهلة النزف محتقنة وقد يحدث ورم لثوي يسمى الورم الحملي يزول بعد الولادة ولكن إذا كان حجمه كبيراً ويسبب مضاعفات للأم يتم استئصاله جراحياً وعلى الأم أن تنفي الاعتقاد الخاطئ أن العلاج السني يسبب الإجهاض لأنه قد يحدث مصادفة فقط بعد العلاج السني.



الورم الحملي

نصائح وقائية وعلاجية في هذه المرحلة

على المرأة الحامل:

1. الاهتمام بنظافة الأسنان وزيارة طبيب الأسنان فهي المرحلة المناسبة للعلاج كما قلنا سابقاً وعمل العلاج اللازم من حشو وتنظيف وغيره.







2. الاهتمام بالتغذية وخاصة المواد البروتينية المتمثلة في اللحوم والأسماك واللبن والبيض والخضراوات والفواكه وتناول النشويات مثل البطاطس والأرز مع الإقلال من السكريات وخاصة الشوكولاته والجاتوه والمنبهات

كالشاي والقهوة.

3. الامتناع عن التدخين ولكن ليس في هذه المرحلة فقط بل في جميع مراحل الحمل، فقد لوحظ أن المدخنات يلدن أطفالاً أصغر حجماً من أطفال الأمهات غير المدخنات وذلك بسبب نقص تدفق الدم في المشيمة لأنه يسبب انقباضاً بالأوعية الدموية كما أن معدل الإجهاض وولادة أجنة ميتة أكثر نسبة بين المدخنات.





4. الاهتمام بالحالة النفسية للحامل وعدم تعرضها للضغوط النفسية التي تؤثر سلباً على اهتمامها بغذائها وعنايتها الشخصية بنفسها ومنها أسنانها التي تسوء حالها وحال لثتها تبعاً لذلك. كما أن القلق يرفع ضغط الأم فيزيد إفراز الأدرينالين فيصل إلى الجنين عن طريق المشيمة ويولد بقابلية وراثية للإصابة بالقلق وعدم التوازن العاطفي.



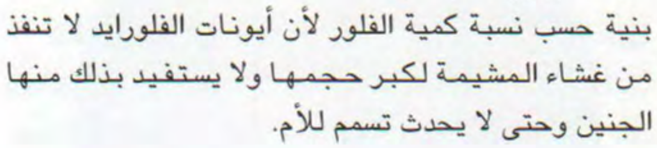
5. عدم أخذ مضاد التتراسيكلين في فترة نمو الأسنان وتكلسها فأسنان الطفل ستكون رمادية أو صفراء.



6. عدم التعرض للأشعة حتى لا تسبب ضموراً للفك أثناء نموه.



7. على الأم أخذ الماء الحاوي على الفلور المناسب وهو واحد بالمليون تقريباً فإن زادت النسبة فأسنان الجنين تصبح متبقعة ببقع صفراء أو بنية حسب نسبة كمية الفلور لأن أيونات الفلورايد لا تنفذ من غشاء المشيمة لكبر حجمها ولا يستفيد بذلك منها الجنين وحتى لا يحدث تسمم للأم.

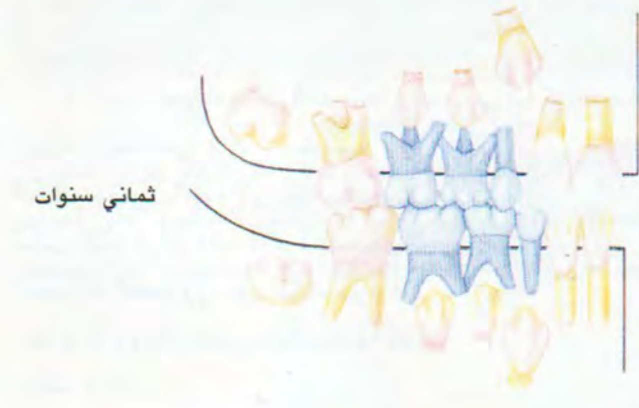


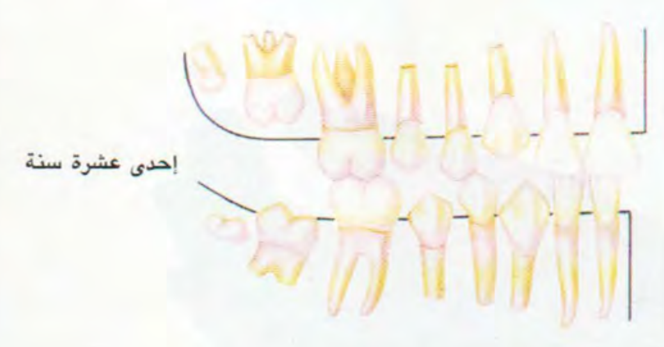
المرحلة الثالثة

خصائص هذه المرحلة:

1. عند الولادة يبدأ تكلس الطاحن الأول بالنسبة للأسنان الدائمة (ثم يتبعها الأسنان الأخرى وآخر سن هو







ضرس العقل في السنة الثامنة من عمر الطفل).

2. ليست مناسبة للعلاج السني فالحامل في هذه الفترة لا تستطيع الجلوس على كرسي الأسنان لفترة طويلة فثقل الحمل يصيب الأم بالإجهاد والتعب إلا إذا كان الأمر يتطلب التدخل السريع كالخراجات والتهاب عصب السن وآلام مبرحة من الجيوب وغيرها.

نصائح هامة للأم الحامل

1 – العناية الشخصية بالأسنان واللسان واللثة من حيث نظافتهم بعد كل وجبة غذائية باستعمال الفرشاة المناسبة والخيط الطبي لإزالة رواسب الأطعمة بين الأسنان.



2 – زيارة طبيب الأسنان وخاصة في فترة الحمل الوسطى ومحاولة إنهاء العلاج في هذه الفترة.

3 – الاهتمام بالتغذية الضرورية لتكوين أنسجة وأسنان الجنين مثل الكالسيوم والفوسفور والفيتامينات مثل (E) و(C) وتناول الأطعمة الحاوية عليها مثل اللبن والجبن بأنواعه والبيض والحلاوة الطحينية (الرهش) لاحتوائها على كمية كبيرة من الكالسيوم وتناول الخضراوات والفواكه واللحوم.



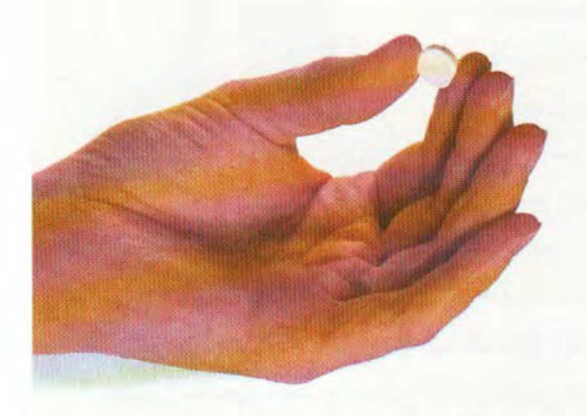
4 – البعد عن تناول الحلويات والسكريات بكثرة قدر الإمكان.



5 – ممارسة بعض التمارين الرياضية المنصوح بها من قبل الطبيب فهي تساعد على عملية الولادة، وذلك لأنها تزيد من إفراز مجموعة من الهرمونات يكون لها مفعول المسكنات وتقلل الإحساس بعملية الولادة.

6 – أخذ الفيتامينات المصنّعة والمعادن إذا كانت حالة الحامل تستدعي ذلك لاحتوائها على الكالسيوم خاصة لأن نقصه يسبب لين العظام عند الأم فالجنين يستنزف المخزون من الكالسيوم في عظام الأم ولكن ليس من أسنانها كما يعتقد الكثير.





7 – عدم أخذ الأدوية بدون استشارة الطبيب وخاصة التتراسيكلين والأسبرين والأدوية الحاوية على الساليسيلات.

8 – الاسترخاء والبعد عن المواقف التي تؤدي إلى القلق

والتوتر النفسي والانفعالات وأخذ القسط الكافي من النوم.



9 – الامتناع عن التدخين ومجالسة المدخنين.

10 – عدم تكرار الحمل أكثر من أربع مرات حتى لا تصيبها البيورية وهي من الأمراض الخطيرة التي تصيب الإنسان لأن المريض قد يبتلع الصديد ما يقارب ربع فنجان في كل بلعة، وهذا الصديد يدخل الدم مع عصارات الغذاء ويكوّن بؤراً صديدية تؤثر على القلب والمعدة والأمعاء والعين وقد تسبب روماتيزم المفاصل.



وأخيراً فإن علاج الأسنان وأمراض الفم في فترة الحمل أو غيرها يتم عن طريق الوقاية فهي خير من ألف علاج فاستعمال الفرشاة والخيط الطبي أسهل من الجلوس على كرسي طبيب الأسنان ومعاناة الآلام واستنزاف المال بلا داعي فعناية قليلة توفر الكثير، **وما أجمل ما روي عن الرسول صلى الله عليه وآله وسلم:**

"لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة فهو مطهرة للفم ومرضاة للرب".

الفَصْلُ الثَّالِث

الرضاعة الطبيعية وأثرها على صحة الفكين والأسنان

الرضاعة الطبيعية وأثرها على صحة الفكين والأسنان

يتكوّن الثدي في الشهر الثالث من حياة الجنين، ويكون ذلك بنمو أنابيب جامدة من الخلايا إلى الألياف فوق الصدر من فجوتين في الجلد في كل جهة من الوسط، وتنمو هذه الأنابيب في القسم الأوسط من الحمل لتصبح مجوفة ولها مجار ومنقسمة إلى فروع بسبب تأثير هرمون الأستروجين الذي يجعل أنابيب الحليب تنمو وتتفرع والبروجسترون الذي ينمي الخلايا المنتجة للحليب في القنوات (النخاريب).

وهذان الهرمونان تفرزهما المشيمة أثناء فترة الحمل وهما يؤديان إلى زيادة ملحوظة في حجم أوعية الدم التي تغذي أنسجة الثدي. والفجوتان هما الحلمتان اللتان تكونان بارزتين عند بعض الناس ومقلوبتين عند آخرين، ومخفيتين تحت الجلد حتى فترة البلوغ.

بعد الولادة يتوقف هرمون الأستروجين والبروجسترون عن تنشيط الثديين ويكون كل ثدي مكوناً من حلمة يتصل بها 10 – 12 أنبوباً وهكذا يبقيان على حالتهما حتى تحين فترة البلوغ. ففي هذه الفترة يبدأ شكل الثدي في التغير عند المرأة لأن مبيضها يفرز هرمون الأستروجين والبروجسترون فيكون الثدي مثل الأسطوانة الصغيرة المنتفخة تحيط بالحلمة التي يختلف لونها عن لون الجلد، فقد تكون بنّية داكنة أو فاتحة، أو وردية اللون حسب لون بشرة المرأة. ومع النمو يزداد حجم الثدي حتى يصبح مخروطي الشكل يعتمد حجمه على صحة الفتاة وتغذيتها وعامل الوراثة فيها. والآن بإمكان أطباء التجميل تصغيره بإزالة الدهون حيث أنه كلما كثر الدهن ازداد جهد الأربطة الداعمة وهكذا يتعرض الثدي الكبير للترهل أو تكبيره بمادة السليكون خاصة للنساء العاملات في السينما أو دور عرض الأزياء. فالثدي يعتبر من مفاتن المرأة منذ القدم.



واعتبره فرويد (عالم التحليل النفسي) طليعة الجاذبية الجنسية. أما اليونانيون والرومانيون فقد اعتبروا ثدي المرأة رمزاً للخصوبة والجاذبية الجنسية. وأما في وقتنا الحاضر ولأسباب كثيرة فيعتبر الثدي زينة فقط ومظهراً من مظاهر الفتنة والأنوثة والجمال، وبالغت المرأة في الاعتناء به ليبقى على حاله دون تهدل أو ارتخاء بشراء حمالات الصدر الغالية الثمن وبالغت الشركات المصنعة للملابس الداخلية وتنافست على إبراز أزياء مختلفة وألوان ذات جاذبية، ولكن هذا المظهر الذي يعتبر للعرض يتحوّل ذا فائدة مهمة أثناء الحمل وبعد الولادة، فالغدة النخامية الموجودة أسفل الجمجمة والموصولة بالدماغ وهي غدة صماء لا يتجاوز قطرها أكثر من سنتمتر واحد ولكن شأنها أكبر من حجمها بكثير حيث أنه من أهم وظائفها ما يلي:





1 – تنظيم النمو.

2 – حراسة للغدة الدرقية.

3 – حراسة للغدة فوق الكلوية.

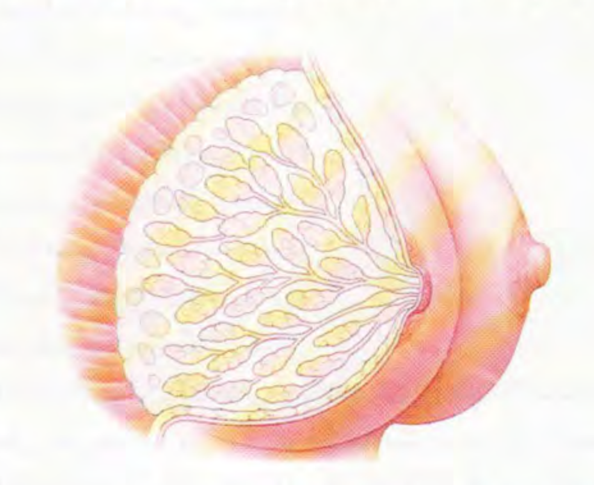
4 – محرك لنشاط الغدة الجنسية.

5 – ترتهن بها الدورة النسائية الشهرية.

6 – لها وظيفة في فترة الحمل.

عمل الغدة النخامية في فترة الحمل:

تبعث رسائل للثديين أي بهرمونات لتحثهما على توليد الحليب. هذه الهرمونات تذيب الدهن الموجود في الثدي حيث أن الثدي مركب من جلد ومن مادة دهنية وأوعية دموية وتشكل فيه قنوات أو فروعاً كتلك الفروع النباتية.



ماذا يحدث بعد الولادة؟

يمر الدم بخلايا الثدي فيحول كل ذرة من ذراته إلى سكر يسمى سكر الحليب. وتجره خلايا أخرى في قنوات خاصة، ويبقى فيه الحليب محفوظاً حتى يمتصه الطفل وكلما مص يتكوّن حليب جديد في فترة زمنية مقدارها ساعة. وقد منح الله سبحانه وتعالى للمرأة ثديين يستعمل أحدهما ويخزن الآخر للرضاعة المقبلة وهكذا.

الدورة الشهرية



لماذا يتغير حجم الثدي أثناء الدورة الشهرية؟

بسبب:

1 – سيطرة هرمون الأستروجين في النصف الأول من الدورة حيث يساعد على تكبير القنوات والنخاريب.

2 – عند منتصف الدورة يبدأ تأثير هرمون البروجسترون بزيادة كمية النخاريب.

3 – تحتفظ أنسجة الثديين بكمية متحولة من السوائل وهذه الكمية تزداد في الأسبوع أو الأيام العشرة التي تسبق الدورة.

لماذا يتغير حجم الثدي أثناء الحمل؟



1 – بسبب زيادة إفرازات هرمونات الجنس (الأستروجين والبروجسترون).

2 – بسبب إفراز هرمون يسمى (HPL) من المشيمة وهذا الهرمون لإدرار الحليب البشري.

3 – احتفاظ الخلايا في الصدر بكمية من السوائل.

فوائد الحليب البشري

تؤكد كل الدراسات على أن حليب الأم هو الأفضل، وناشدت الهيئات الصحية وعلماء التغذية والأطباء الأمهات بالرجوع إلى الرضاعة الطبيعية. وأُقيمت الندوات والمحاضرات، وأُلفت الكتب والكتيبات، وزاد نشاط الزائرات الصحيات والعاملين في برامج التوعية الصحية في السنوات الأخيرة لبث الوعي الصحي حول فوائد الرضاعة الطبيعية وسلبيات الرضاعة الصناعية. كما أن منظمة الصحة العالمية ومنظمة غوث الأطفال أصدرت توصيات بأن تكون هناك إجازة مدفوعة لمدة ثلاثة أشهر



للأمهات العاملات لضمان الدعم المادي للأمهات وتشجيعهن على الرضاعة الطبيعية. وناشدت بعض الهيئات الصحية والحكومات لتوفير الحضانات في الشركات والمؤسسات والقطاعات الحكومية لإعطاء الأمهات فرصة لإرضاع أطفالهن. وقد يكون البطر الاجتماعي والاعتقاد الخاطئ لكثير من النساء أن الرضاعة الطبيعية تساهم في ترهّل صدورهن وتشويه مظهرهن، ساهم في انجرافهن وراء الدعايات في التلفاز وغيره عن مدى فوائد الرضاعة الصناعية. فالتكنولوجيا المتقدمة في إنتاج أنواع مختلفة من الحليب تشجع الكثير من الأمهات على ترك الرضاعة الطبيعية مما أدى إلى نقص في التنمية الغذائية والعاطفية والجسدية بين أولاد الأمهات العاملات. فلبن الأم جعله الله سبحانه وتعالى ذا تركيبة ملائمة لحاجة الطفل، وذلك لاحتوائه على خمائر منحلة تسهل هضمه، وكما قيل: لبن الأم خلق للطفل، ولبن العجل للعجل، وطبيعي أن الإنسان يختلف في تكوين نسجه وأعضائه عن العجل.





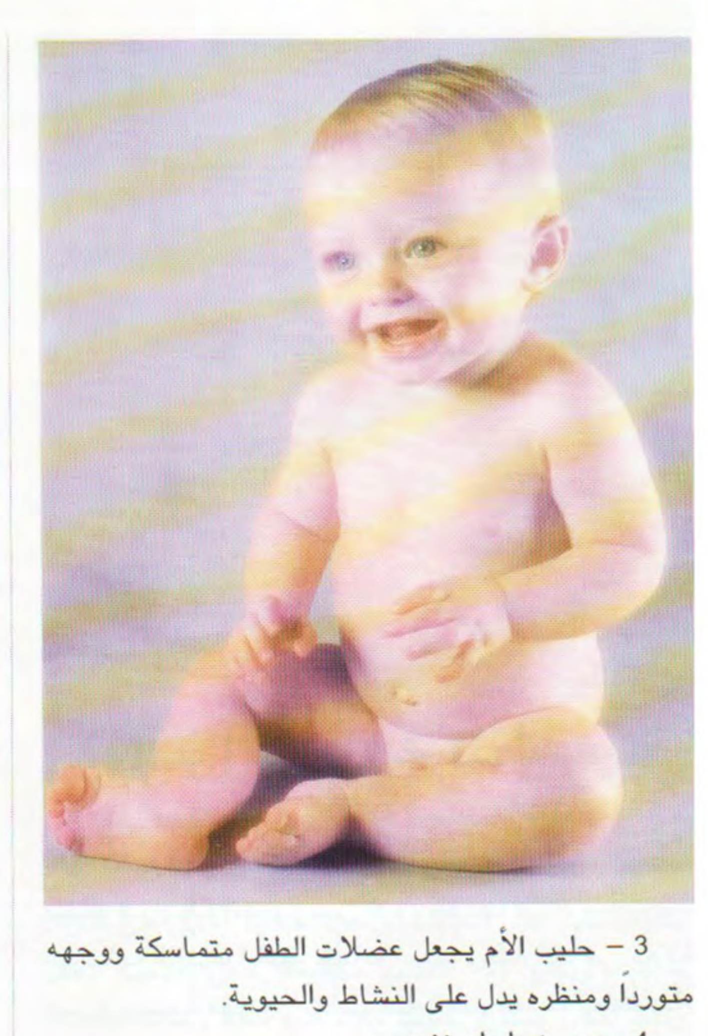
فوائد الرضاعة الطبيعية

منذ اللحظات الأولى للولادة يحرص الأطباء والقابلات على وضع الطفل على صدر أمه ليستشعر الدفء والحنان، فتلك الرابطة القوية بين الأم وطفلها تزداد مع وجود الرضاعة الطبيعية، فهو يتفاعل معها ويشاركها في علاقة مميزة بينهما، فهي إلى جانب منح الغذاء تمنحه الطمأنينة، فمشاعر الأم قلما استطاع عالم أو طبيب شرحها فهي تعيش في لحظات الرضاعة مشاعر خاصة وعالماً وجدانياً حتى ولو امتلأ المكان بالناس. إن السعادة واللحظات الجميلة التي تحظى بها المرأة لو عرف الرجل مداها لحسدها على ذلك، وتمنى أن يكون له دور في الرضاعة، فالعلاقة بين الأم وطفلها علاقة فريدة من نوعها. إنها أفضل اتحاد بين كائنين وهذه العلاقة والترابط تكون عنصراً بارزاً لذكاء الأطفال حتى سن 15 سنة.

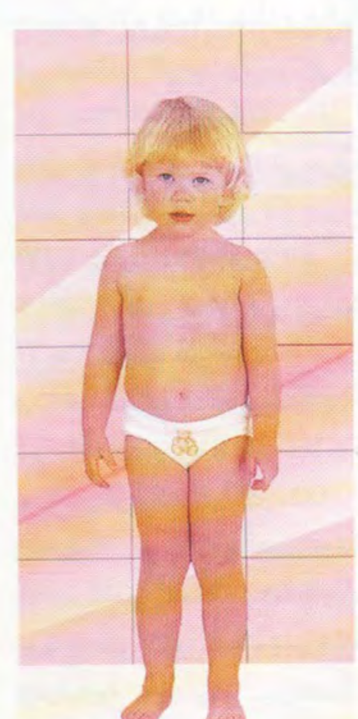
أما الفوائد الأخرى للحليب فهي كالآتي:

1 – حليب الأم أكثر ملاءمة للطفل وأخف ضرراً وأسهل منالاً وأقل تكلفة وأكثر نفعاً.

2 – حليب الأم حرارته دائماً ملائمة ولا يحتاج إلى تعقيم فقد خلقه الله معقماً جاهزاً للإرضاع فهو بذلك يوفر جهداً على الأم كما يوفر المال لشراء الحليب والمراضع وتوابعها.



3 – حليب الأم يجعل عضلات الطفل متماسكة ووجهه متورداً ومنظره يدل على النشاط والحيوية.



4 – مخطط وزنه يصعد بانتظام بينما طفل المراضع مخطط وزنه يتأرجح بين الارتفاع والانخفاض.



5 – الرضاعة الطبيعية تساعد الأم على استرجاع وزنها الطبيعي.

6 – يحتوي حليب الأم على نسبة أقل من الأملاح بالنسبة لحليب البقر.

7 – حليب الأم يحتوي على كمية أكبر من الكولسترول بالنسبة لحليب البقر الذي يرهبه الكبار خاصة بعد سن الأربعين، أما بالنسبة للأطفال فهو مهم في تنمية دماغ

الطفل وجهازه العصبي ولا يجب أن يتبادر إلى ذهننا أن حليب الأم يتأثر بغذائها إذا كان غنياً بالكولسترول أم لا.

8 – الرضاعة الطبيعية تساعد على تقلص الرحم وعودته إلى مكانه الطبيعي وتقلل خطر النزف.

9 – حليب الأم أسهل هضماً من الحليب الحيواني لأن الحليب الحيواني يحتوي على مكونات أكثر وهذه لا تقلل البكتيريا ولا تساعد على الهضم في المعدة.



10 – حليب الأم لا يحتوي على بروتينات مثل Beta-haptoglobin التي يتكون منها مصل حليب البقر وهذا النوع من البروتين يسبب الإسهال والربو والأكزيما لدى الأطفال.

11 – حليب الأم يحتوي على كمية قليلة من الحديد ولكن امتصاص هذه الكمية يزيد بمعدل خمس مرات عن حليب البقر لذا فالطفل ليس بحاجة إلى إضافة أطعمة لمدة ستة أشهر.

12 – يحتوي حليب الأم على اللبا (Clostaum) وهي مادة صفراء تشبه الحليب وتحتوي على مواد مضادة للعدوى، وهذه المادة يفرزها الثدي أثناء الحمل أو في الثلاثة أو الأربعة أيام بعد الولادة.

13 – حليب الأم يخفض نسبة الالتهابات. فحليب البقر تتناوله الأيدي في الإعداد وقد تكون ملوثة تسبب نزلات معوية قد تؤدّي للوفاة أحياناً.

14 – حليب الأم يمنع السمنة لأن الدهن الموجود فيه سهل الهضم بخلاف حليب البقر. ونتيجة لهذا يحمي الطفل في المستقبل من أمراض القلب والشرايين.

15 – وأخيراً فإن الرضاعة الطبيعية مانع طبيعي ضد الحمل فمعظم النساء لا يحملن أثناء فترة الرضاعة وذلك قد يكون بسبب أن مستوى البرولكتين في الدم يرتفع أعلى مما هو عليه لدى الأم غير المرضعة مما يسبب في إطلاق هرمونات من الغونادوتروبين التي تسيطر على المبيض وميعاد الحيض وتمنع البويضات من الاستجابة فيمتنع الحمل، ولكن بعد فترة من الولادة إذا قلت الرضاعة واعتمد الطفل على أغذية إضافية فإن الدورة تبدأ من جديد، واستعداد الأم للحمل يبدأ من جديد أيضاً.

موانع الإرضاع الطبيعي

لا يوجد موانع للإرضاع في الحالات الطبيعية فعملية الإرضاع قد تبدو معقدة وصعبة على الأم المبتدئة وغير الصبورة، لذا فهي بحاجة إلى صبر ومثابرة. ولكن هناك بعض الحالات المرضية التي تصيب الأم المرضع فتؤثر على صحتها أو صحة وليدها وهنا يكون المنع ضرورياً وهي:

1 – الأمراض القلبية مثل قصور القلب المترافق مع الوذمات والزلة (قصور النفس) وانخفاض طرح البول.

2 – التهاب الكليتين الشديد والقصور في عملهما.



3 – مرض السكري إذا كانت صاحبته مصابة بالنحول الشديد.

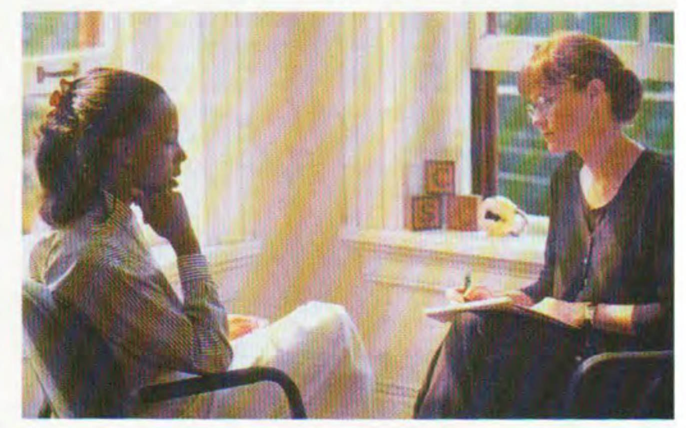


4 – الأمراض السرطانية.

5 – الأمراض الإنتانية مثل الحمى التيفية وذات الرئة بسبب خطر العدوى للطفل.

6 – إصابة المرضع بالسل وخاصة السل الرئوي.

7 – إصابة المرضع بحمى النفاس.



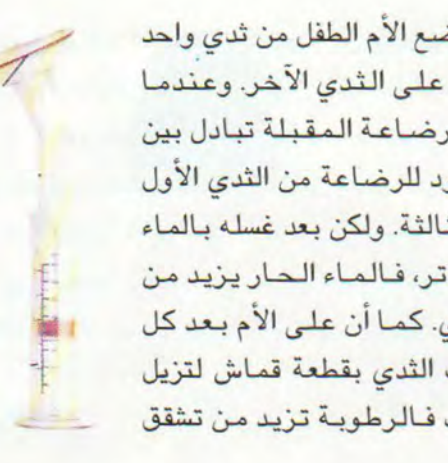
8 – الأمراض العقلية والنفسية لما لها من خطر على الطفل قد يحدث من الأم.

صعوبات الرضاع

تنقسم صعوبات الارضاع إلى قسمين:

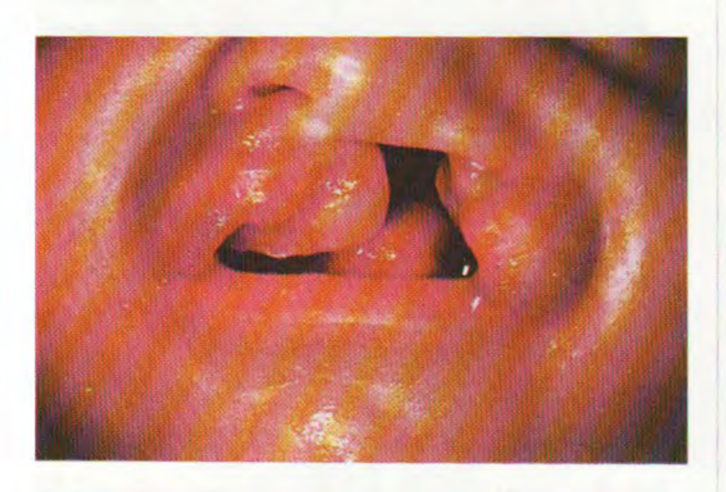
1 – نقص إفراز الحليب وقد يكون ذلك مؤقتاً أو دائماً وقد يأتي الحليب بالصبر والمثابرة على الإرضاع.

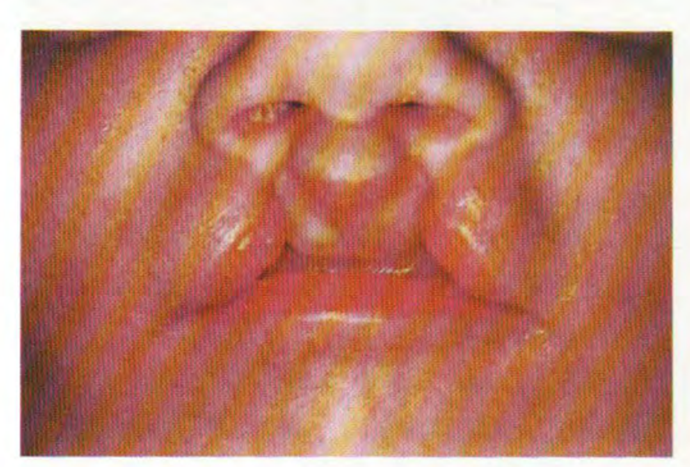
2 – تشوه الحلمة وتشققها، وبالإمكان التغلب على هذه المشكلة باستعمال الحلمة الصناعية وعلاج الصدر بالأدوية، فترضع الأم الطفل من ثدي واحد وتضع الدواء على الثدي الآخر. وعندما يحين وقت الرضاعة المقبلة تبادل بين الثديين ثم تعود للرضاعة من الثدي الأول في الرضعة الثالثة. ولكن بعد غسله بالماء البارد أو الفاتر، فالماء الحار يزيد من جفاف الثدي. كما أن على الأم بعد كل رضعة تجفيف الثدي بقطعة قماش لتزيل بقايا الحليب فالرطوبة تزيد من تشقق الحلمات.



مصاعب الإرضاع عند الطفل:

1 – شفة الأرنب وهي نقص في تكوين الشفة العلوية للطفل وقد يشمل الحنك ويكون علاج هذه الحالة بالجراحة.

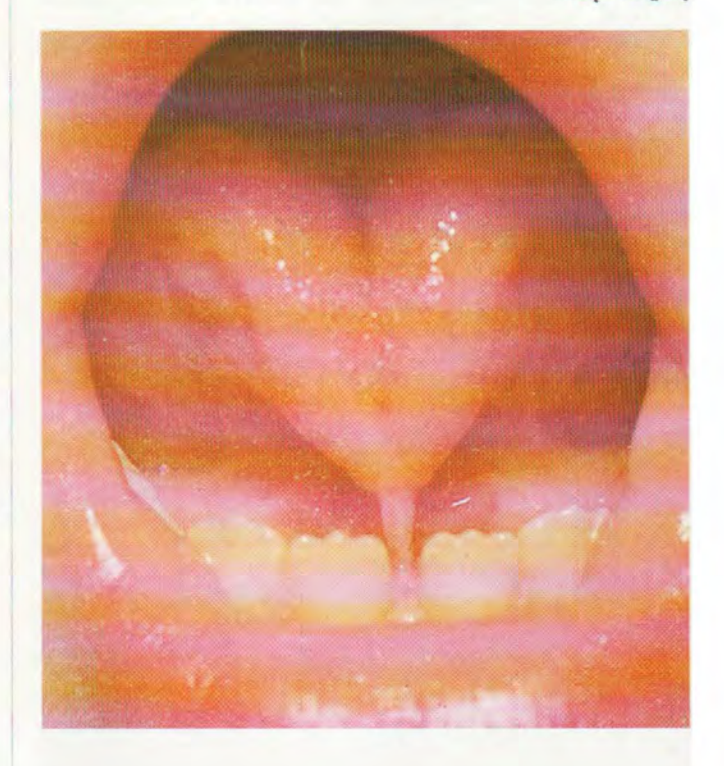




2 - ضعف الوليد الخلقي أو الولادة المبكرة فالطفل في هذه الحالة تكون عضلات وجهه ولسانه ضعيفة لا يستطيع جذب الحليب.



3 - لجام اللسان (اللسان المربوط بقاعدة الفم) وعمليته بسيطة جداً.

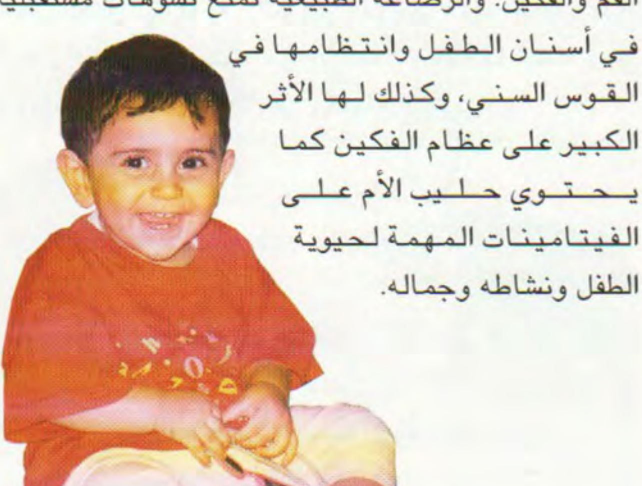




4 – انسداد الأنف بسبب الزكام والتهاب الزائدة الأنفية والعلاج يتم بأخذ القطرات المطهرة (Normal Saline) وكذلك المواد القابضة للأغشية المخاطية مثل مركبات السولفاميد أو البنسلين.

علاقة الرضاعة بالفم والأسنان:

حليب الأم يحتوي على غذاء كامل لا مثيل له فهو يحتوي إلى جانب الأجسام المضادة للأمراض على مواد وأملاح معدنية ضرورية لصحة وبناء الجسم ومنها صحة الفم والفكين. والرضاعة الطبيعية تمنع تشوهات مستقبلية في أسنان الطفل وانتظامها في القوس السني، وكذلك لها الأثر الكبير على عظام الفكين كما يحتوي حليب الأم على الفيتامينات المهمة لحيوية الطفل ونشاطه وجماله.



مكونات حليب الأم وفائدة بعض مكوناتها للفم والفكين

1 - الماء:

أ – يدخل الماء في تكوين حوالي ثلثي وزن الجسم.

ب – يدخل في تركيب الدم والخلايا.

ج – يعمل على إذابة الفضلات وطرحها خارج الجسم مع البول والعرق.

د – ينظم درجة حرارة الجسم.

(لكن الماء الموجود في حليب الأم لا يكفي لسد حاجة الطفل بل يجب إعطاءه الماء إضافياً بين الرضعات وكذلك بعد الإرضاع لتنظيف فمه من بقايا الحليب حتى لا تتخثر وتكون سبباً في تراكم البكتيريا والفطريات في الفم).

2 - البروتين:

يتألف من الجبنين (Casein) والمصل (Whey)، ونسبة المصل أكثر من الجبنين الذي يبقى سائلاً في معدة الطفل بينما يتجمع الجبنين في معدة الطفل مشكلاً حليباً مختثراً أو مجبناً، وهذه التخثرات ناعمة قابلة للانحلال وكمية المصل عالية. لذا يتمكن الطفل من امتصاص بروتين الحليب بسهولة وهذه البروتينات في مصل الحليب البشري تعطي الطفل مناعة ضد العدوى كما أنها لازمة للنمو وبناء الخلايا وبناء ما يتلف من الأنسجة والخلايا أيضاً وهي بروتينات من الدرجة الأولى وكاملة التكوين.

3 - الدهون:

أ – يشكل الدهن في حليب الأم مصدراً للوحدات الحرارية.

ب – يساهم في إشباع الطفل حيث أن الدهون تكون خفيفة في بداية الإرضاع ثم تزيد كثافة في الدقائق الأخيرة من الإرضاع حتى يسيطر الطفل على شهيته.

ج – يساهم في تنمية الدماغ.

د – 60٪ من المواد الجامدة الموجودة في الدماغ مركبة من مواد دهنية.



4 - سكر الحليب (اللاكتوز):

أ – يساهم اللاكتوز في نمو الجهاز العصبي.

ب – يساهم في نمو الدماغ.

ج – يساعد في امتصاص الكالسيوم الضروري لتقوية العظام.

د – يرفع نسبة البكتيريا في أمعاء الطفل وهذه البكتيريا تنتج حامضاً يحد من تكاثر الجراثيم التي تسبب التهاب المعدة والأمعاء.

هـ – يشكل مصدراً جاهزاً للقوة.

5 - الأملاح المعدنية:

أ – نجد الزنك بكميات كبيرة في الحليب (اللبأ) الذي تفرزه الأم في الأيام التي تلي الولادة.

ب – أملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد مهمة لبناء أنسجة الجسم الصلبة والعظم السنخي وكريات الدم. ونقص



هذه الأملاح يؤدّي إلى تقوس وتشوه في عظم الفك وبروز الفك العلوي وإلى سوء تكوين مادة المينا (لب السن) المادة الخارجية للسن وتصبح بذلك هشة محفرة قابلة للتسوس.

ج – يحتوي حليب الأم على كمية قليلة من الصوديوم والبوتاسيوم التي تناسب حاجات الطفل وجهازه الكلوي الذي يكون قيد النمو.

6 - الفيتامينات:

أ - فيتامين (A):

يحتوي حليب الأم على فيتامين A اللازم لصحة محيط السن ونقص هذا الفيتامين لا يؤثر على الأسنان الدائمة، بل على الأسنان اللبنية حيث أنه يضخم اللثة ويعمل على تغيرات في الغدد اللعابية.

ب - فيتامين (B1) Thiamin:

مفيد للثة فنقصه يؤدي إلى احمرارها وإلى حساسية في الأسنان.

ج - فيتامين (B2) **ريبوفلافين** Riboflavin:

هذا الفيتامين أنزيم لتنفس الخلايا وإطلاق الطاقة ونقصه يؤدّي إلى تشقق الشفاه وآفات متنوعة في الغشاء المخاطي الفموي وتصاب زاوية الفم بالتشقق والالتهاب.

د - فيتامين (B12) Cobalamin:

يوجد في حليب الأم ونقص هذا الفيتامين يؤدّي إلى التهاب اللسان (Glossris) والتهابات نهايات الخلايا العصبية.

هـ - فيتامين (D):

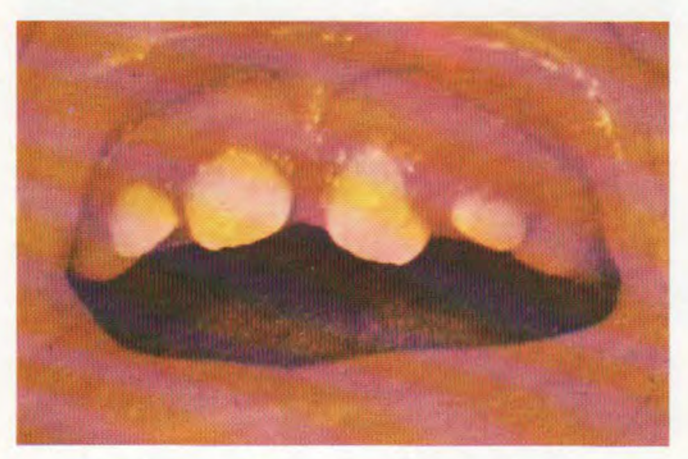
يوجد بكميات قليلة في حليب الأم ولكنها تكفي لحماية الطفل من الكساح فهو يؤثر في تكوين العظام ويحافظ على نسبة الكالسيوم في الدم ونقص هذا الفيتامين يؤدّي إلى نقص الكالسيوم والفوسفور ونقص مستواهما في الدم



مما يضطر الجسم أن يأخذ من المخزون في العظام فيسبب الكساح وتقوس العمود الفقري.

و - فيتامين (C) Ascorbic Acid:

1 - يصنع هذا الفيتامين داخلياً بواسطة الغدد الثديية.



2 – يساعد هذا الفيتامين على امتصاص الجسم للحديد.

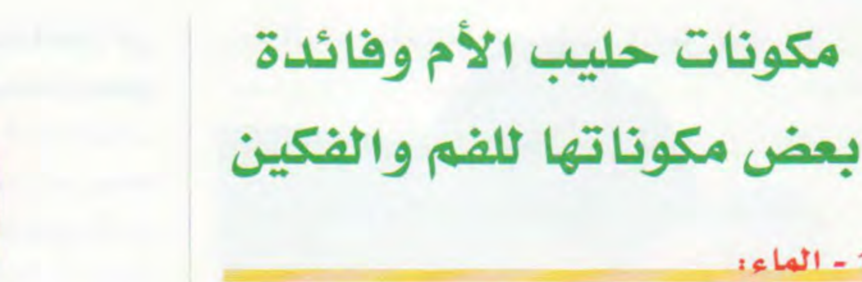
3 – يساعد على تكلس العظام والأسنان.

ونقصه يؤدّي إلى تضخم اللثة ونزيفها وتكوين الجيوب وكذلك الإصابة بمرض الإسقربوط.



ز - فيتامين Phytonadione k:

ضروري لتجمد الدم.



مكونات حليب الأم وفائدة بعض مكوناتها للفم والفكين

1 - الماء:

أ - يدخل الماء في تكوين حوالي ثلثي وزن الجسم.

ب - يدخل في تركيب الدم والخلايا.

ج - يعمل على إذابة الفضلات وطرحها خارج الجسم مع البول والعرق.

د - ينظم درجة حرارة الجسم.

(لكن الماء الموجود في حليب الأم لا يكفي لسد حاجة الطفل بل يجب إعطاءه الماء إضافياً بين الرضعات وكذلك بعد الإرضاع لتنظيف فمه من بقايا الحليب حتى لا تتخثر وتكون سبباً في تراكم البكتيريا والفطريات في الفم).

2 - البروتين:

يتألف من الجبنين (Casein) والمصل (Whey)، ونسبة المصل أكثر من الجبنين الذي يبقى سائلاً في معدة الطفل بينما يتجمع الجبنين في معدة الطفل مشكلاً حليباً مخثراً أو مجبناً، وهذه التخثرات ناعمة قابلة للانحلال وكمية المصل عالية. لذا يتمكن الطفل من امتصاص بروتين الحليب بسهولة وهذه البروتينات في مصل الحليب البشري تعطي الطفل مناعة ضد العدوى كما أنها لازمة للنمو وبناء الخلايا وبناء ما يتلف من الأنسجة والخلايا أيضاً وهي بروتينات من الدرجة الأولى وكاملة التكوين.

3 - الدهون:

أ - يشكل الدهن في حليب الأم مصدراً للوحدات الحرارية.

ب - يساهم في إشباع الطفل حيث أن الدهون تكون خفيفة في بداية الإرضاع ثم تزيد كثافة في الدقائق الأخيرة من الإرضاع حتى يسيطر الطفل على شهيته.

ج - يساهم في تنمية الدماغ.

د - 60٪ من المواد الجامدة الموجودة في الدماغ مركبة من مواد دهنية.



4 - سكر الحليب (اللاكتوز):

أ - يساهم اللاكتوز في نمو الجهاز العصبي.

ب - يساهم في نمو الدماغ.

ج - يساعد في امتصاص الكالسيوم الضروري لتقوية العظام.

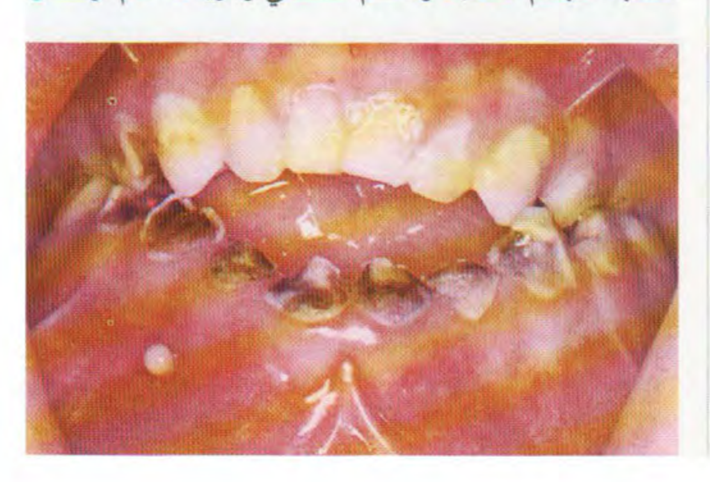
د - يرفع نسبة البكتيريا في أمعاء الطفل وهذه البكتيريا تنتج حامضاً يحد من تكاثر الجراثيم التي تسبب التهاب المعدة والأمعاء.

هـ - يشكل مصدراً جاهزاً للقوة.

5 - الأملاح المعدنية:

أ - نجد الزنك بكميات كبيرة في الحليب (اللبأ) الذي تفرزه الأم في الأيام التي تلي الولادة.

ب - أملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد مهمة لبناء أنسجة الجسم الصلبة والعظم السنخي وكريات الدم. ونقص



هذه الأملاح يؤدّي إلى تقوس وتشوه في عظم الفك وبروز الفك العلوي وإلى سوء تكوين مادة المينا (لب السن) المادة الخارجية للسن وتصبح بذلك هشة محفزة قابلة للتسوس.

ج – يحتوي حليب الأم على كمية قليلة من الصوديوم والبوتاسيوم التي تناسب حاجات الطفل وجهازه الكلوي الذي يكون قيد النمو.

6 - الفيتامينات:

أ - فيتامين (A):

يحتوي حليب الأم على فيتامين A اللازم لصحة محيط السن ونقص هذا الفيتامين لا يؤثر على الأسنان الدائمة، بل على الأسنان اللبنية حيث أنه يضخم اللثة ويعمل على تغيرات في الغدد اللعابية.

ب - فيتامين (B1) Thiamin:

مفيد للثة فنقصه يؤدي إلى احمرارها وإلى حساسية في الأسنان.

ج - فيتامين (B2) ريبوفلافين Riboflavin:

هذا الفيتامين أنزيم لتنفس الخلايا وإطلاق الطاقة ونقصه يؤدّي إلى تشقق الشفاه وآفات متنوعة في الغشاء المخاطي الفموي وتصاب زاوية الفم بالتشقق والالتهاب.

د - فيتامين (B12) Cobalamin:

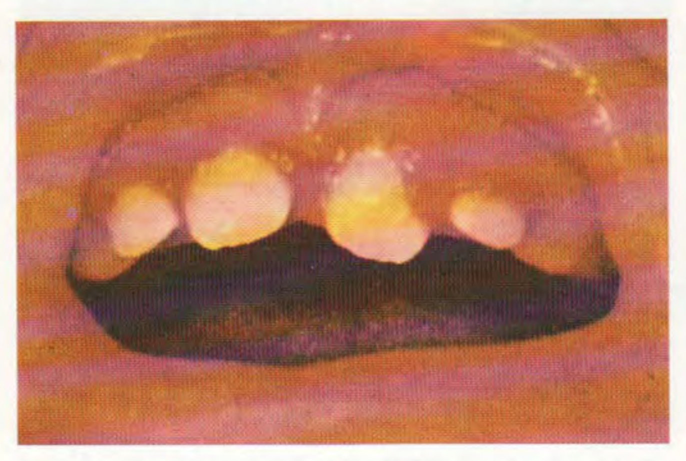
يوجد في حليب الأم ونقص هذا الفيتامين يؤدّي إلى التهاب اللسان (Glossris) والتهابات نهايات الخلايا العصبية.

هـ - فيتامين (D):

يوجد بكميات قليلة في حليب الأم ولكنها تكفي لحماية الطفل من الكساح فهو يؤثر في تكوين العظام ويحافظ على نسبة الكالسيوم في الدم ونقص هذا الفيتامين يؤدّي إلى نقص الكالسيوم والفوسفور ونقص مستواهما في الدم مما يضطر الجسم أن يأخذ من المخزون في العظام فيسبب الكساح وتقوس العمود الفقري.

و - فيتامين (C) Ascorbic Acid:

1 - يصنع هذا الفيتامين داخلياً بواسطة الغدد الثديية.



2 – يساعد هذا الفيتامين على امتصاص الجسم للحديد.

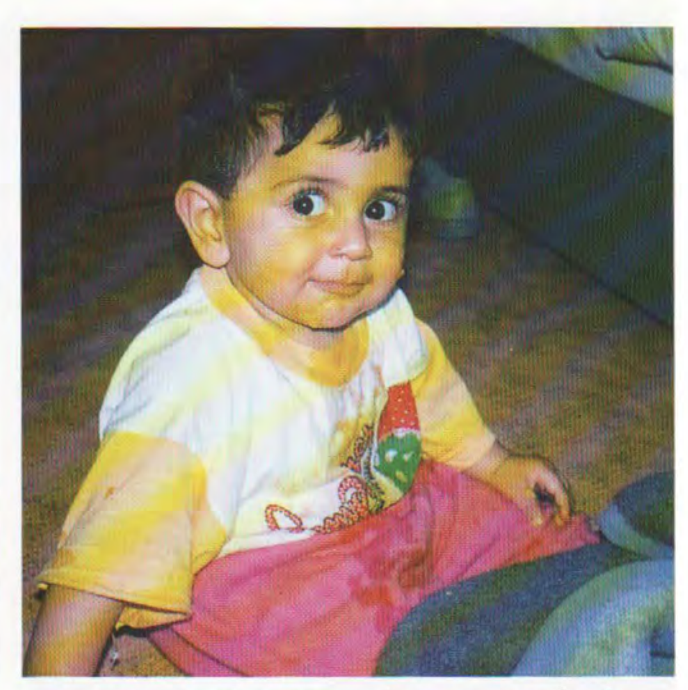
3 – يساعد على تكلس العظام والأسنان.

ونقصه يؤدّي إلى تضخم اللثة ونزيفها وتكوين الجيوب وكذلك الإصابة بمرض الإسقربوط.



ز - فيتامين Phytonadione k:

ضروري لتجمد الدم.



وأخيراً فإن حليب الأم هو الغذاء المغذي في وضعه التكويني لترويض جهاز الهضم وجهاز الامتصاص وجهاز التمثيل عند الوليد. وهو ظاهرة طبيعية من مظاهر التكييف والتأقلم وضرورة لاستمرار نمو الوليد، فالرضيع تنمو كل أعضائه نمواً طبيعياً ومنها الأسنان تبزغ في الفك في وقتها الطبيعي وفي مكانها الطبيعي في القوس السني كاملة التمعدن والبناء تقاوم النخر والتسوس بشرط عدم الإسراف في تناول الشوكولاته والحلويات المصنّعة. كما أن الرضاعة الطبيعية لها فوائد في تكوين الفكين، حيث أن عملية المصّ عملية تنشيطية لنمو الفكين نمواً طبيعياً فيبدو أجمل وأعرض من غيره المعتمد على الحليب الصناعي لسهولة انسيابه وعدم بذل عضلات وجهه ذلك المجهود لتنشيط الفكين. كما أن الرضاعة الطبيعية لها أهميتها في إكمال البنية الطبيعية لأعضاء الوليد واكتمال البنية الطبيعية هو خط المناعة وخط مقاومة المرض لكل أعضاء جسم الإنسان.


الفصل الرابع
تأثير القلق على الأسنان

تأثير القلق على الأسنان

إن القلق هو استجابة سوية تنبئ باقتراب الخطر، وهذه الاستجابة نوع من ديناميكية الجسم للدفاع والاستعداد لمواجهة التهديد القائم. فالقلق إذاً هو نقص الإنسجام بين الإنسان وبيئته. وعندما يثقل الضمير بصراع الرغبات المحظورة اجتماعياً وتتصارع غرائزه بين أن يكون مثالياً أو ذا نفس نزوعية، فيعمد إلى عقد هدنة مصالحة بينه وبين بيئته بحيث يكبت رغباته ويقهر دوافعه وحاجاته.



فالكبت Repression هو حجر الأساس في بناء الفرد، وقيام الحضارة والسمو في مجال الإنسانية، والبعد عن الحيوانية حتى تتم المحافظة على الذات وإثبات وجود الإنسان كفرد صالح في المجتمع، له احترامه القائم بتمسكه بقيمه الاجتماعية والخلقية، فعلة الكبت لا تزول بل تترسب في الأعماق في منطقة اللاشعور، وعندما تتهيأ لها الظروف المناسبة تطفو في منطقة الشعور فتبدأ الاستجابات العضوية لهذه الأحاسيس ومنها:

1 – الأسنان.

2 – عظام الفكين.

3 – أنسجة الأسنان.

4 – العضلات.

نظراً لأن القلق يرتبط بمفاهيم الخوف والصراع وكبت الرغبات وقهر الدوافع والحاجات، لذا تنشأ بعض العادات السيئة لمحاولة النفس تفريغ بعض الشحنات السالبة المتراكمة، ومنها الضغط على الأسنان (Bruxism) ومص الشفة وعض باطن الخد وعض الإصبع.

1 - الطحن والضغط على الأسنان (Bruxism)

عملية الطحن والضغط على الأسنان عندما لا يكون الشخص في حالة مضغ أو بلع هي أحد الأمراض التي



تصيب الشباب وتكون عادة غير إرادية إذ تحدث أثناء النوم، وتحصل عند انتقال الشخص من مرحلة النوم العميق إلى النوم الخفيف وعند حركة العين السريعة ولا يعتبر الضغط والطحن على الأسنان أثناء الليل خللاً في الدماغ، إنما هي متغيرات في الجهاز العصبي نتيجة لأسباب غير معروفة.

التأثيرات السلبية للضغط على الأسنان:

1 - التأثير على تيجان الأسنان:

يحدث تكسر واهتراء وتحتت في تيجان الأسنان مما

ينتج عنه ما يلي:

أ – قصر في طول تيجان الأسنان مما يؤثر على العلاقة التطابقية بين الفكين (Interproximal Relationship).

ب – التهاب في عصب السن Pulpitis.

ج – كشف عصب السن Pulp exposure.

د – موت عصب السن.

هـ – تجريح في اللسان وفي باطن الخد بسبب الحواف الحادة المتكسرة من الأسنان.

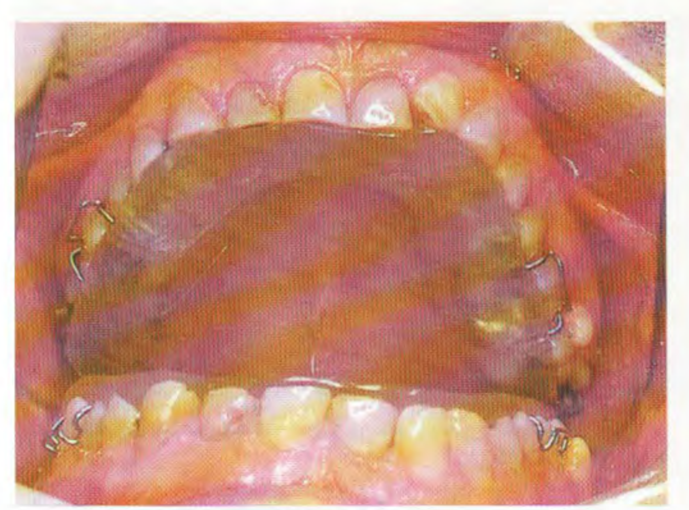
و – نتيجة لسوء الإطباق بسبب تكسر الأسنان، ينتج ألم في مفصل الفكين Temporomandibular Joint.



ز – نتيجة للضغط المتواصل على الفكين يحدث صداع مزمن بسبب سوء الدورة الدموية في العضلات.

العلاج:

يكون باستعمال العضة الليلية Night Guard واستشارة الطبيب النفسي لوصف المهدئات إن لزم الأمر وإزالة الأسباب السنية إن وجدت من جسور وتيجان وحشوات سيئة.



العضة الليلية

2 - التأثير على عظام الفكين:

نتيجة للضغوط المتزايدة على الفكين فإنهما يصابان بالتضخم وتزيد كثافة عظام الفكين الحاملة للأسنان



وتصاب مفاصل الفكين بالتهابات مزمنة (T.M.J) مما ينتج عنه آلام في الرأس والعين والأسنان والرقبة والكتفين والظهر وتنميل في الأطراف والدوار، وكلما زاد الألم في هذه المناطق زاد القلق فيظل الإنسان المريض يلف في هذه الدائرة، قلق وألم، وألم وقلق.. إذا لم يكن الشخص على وعي بهذه المشكلة.

3 - التأثير على الأربطة والأنسجة المحيطة بالأسنان:

أ – تتوسع الأربطة المحيطة.

ب – تزيد الأنسجة الكولاجينية، والأنسجة المكتملة النمو المتصلة بالملاط (Cement) وهو الجزء المغمور من السن في العظم مما يؤدي إلى خلخلة الأسنان.



4 - التأثير على العضلات:

أ – تصاب عضلات الفكين بتضخم غير جميل.

ب – تتقلص العضلة الماضغة في الوجه وهي إحدى العضلات المسؤولة عن المضغ.

ج – تتشنج العضلات الحاملة للأسنان وعضلات الشفتين واللسان.

وكل هذه التشنجات في هذه العضلات تؤدي إلى خلخلة الأسنان.

2 - مص الشفة [أو عض الشفة]



يحدث في جميع الأعمار وخاصة عند الأطفال، إن استمرار المص أو العض للشفة السفلى يزيل الطبقة الزيتية من الشفاه، فيجعلها جافة متشققة ومتقشرة ومتورمة، ويجعل الأسنان الأمامية العلوية لا تطابق الأسنان السفلية مما يحدث مسافة بينهما، وإذا كانت الحالة شديدة فإن المريض يحتاج لعلاج تقويمي.

3 - عض باطن الخد

بسبب الحالة النفسية والقلق والضغوط أو وجود تركيبات أو جسور غير صحيحة ينشأ خط أو عقد صغيرة حمراء متورمة ومتبقعة يسهل ملاحظتها على الخد. وعند استمرارية العض يظهر شكل خد المريض ممصوصاً للداخل.



العلاج:

1 – مرطب للشفة أو باطن الخد ومراهم.

2 – مناقشة إيقاف المص مع المريض لأن باطن الخد سيكون متقرحاً ومزعجاً.

3 – علاج تقويمي إذا كانت هناك حاجة إليه.



4 – وصف فيتامين (B المركب) ففائدة فيتامين B1 أنه يساعد على التئام باطن الخد، وفائدة B2 أنه يساعد على التئام الشقوق والأكلان، وفائدة B12 أنه يساعد على التئام التقرح في باطن الخد.

5 – وصف فيتامين (C) فهو يساعد على إصلاح الأنسجة التالفة.

4 - عض الإصبع

وهي عادة تنتشر عند الأطفال والشبان ويتم اتخاذها



ذريعة لمحاولة التفريغ من الضغوط المتراكمة ومحاولة شغل الفكر بأشياء أخرى غير السبب الحقيقي الداخلي في النفس، مما ينتج عنه تكسّر الأظافر، وتشويه في عضلات الإصبع وفي مفصل الفك نتيجة لتشنج العضلات الخاصة بالمفصل مسببة آلاماً وعدم توازن في الفك، وعندما تبدأ هذه العادة منذ الصغر تسبب:

1 – تباعداً بين الأسنان الأمامية.

2 – تحطيماً في الأنسجة.

العلاج:

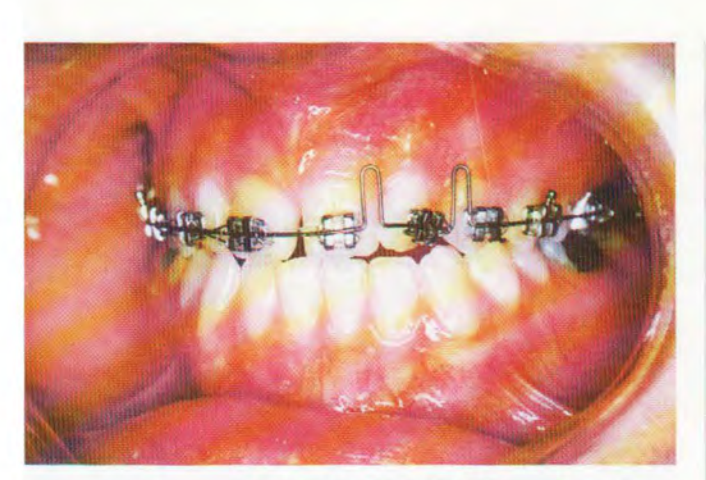
يكون:

1 – بإزالة مشاكل الطفل النفسية وكسر عزلته.

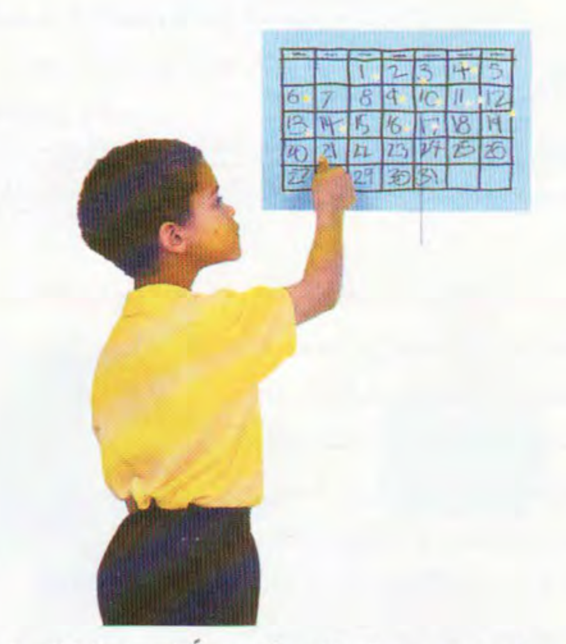


2 – وضع شريط لاصق لمحاولة تذكير الأطفال فقط.

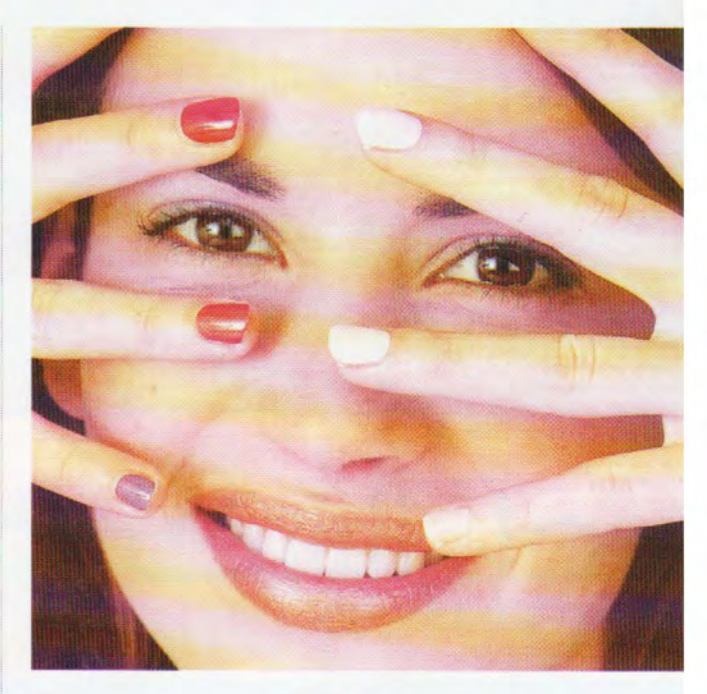
3 – وضع الكركم أو الحنّاء أو وضع لصائق حول الإصبع للتذكير فقط وخاصة الأطفال الذين توجد لديهم الرغبة في التخلص من هذه العادة.



4 – تقويم الأسنان إذا تباعدت.



5 – تدوين عدد مرات المصّ يومياً فيعمل الطفل على تقليلها بزيادة تركيزه على عملية المصّ.





6 – الذهاب للصالونات بالنسبة للسيدات واستعمال طلاء الأظافر وجعل الأظافر نظيفة دائماً.

7 – إعطاء الكالسيوم لما له من علاقة بالجهاز العصبي والعضلي فهو يعمل على تهدئة المريض كما أنه يحسّن وظائف العضلات.

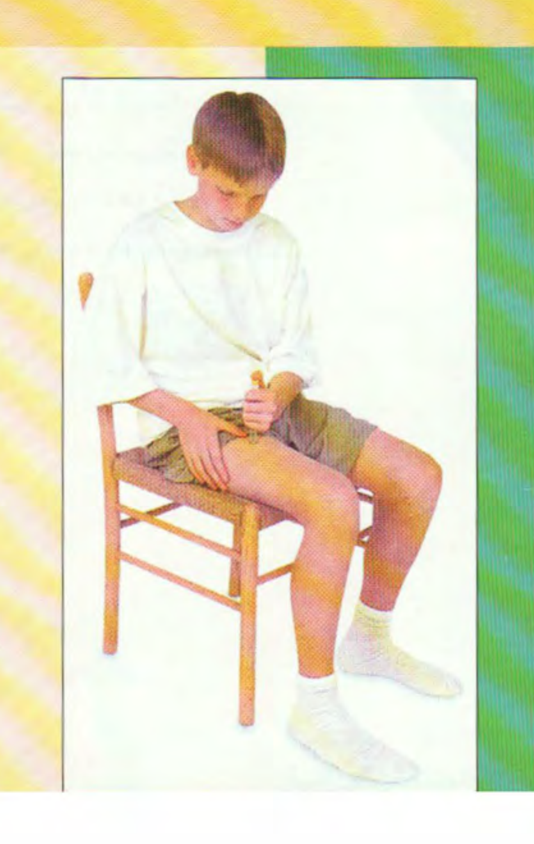
8 – إعطاء المريض مجنيزيوم فهو يعمل بجانب الكالسيوم.

9 – إعطاء المريض فيتامين B المركب فهو يعتبر مضاداً للقلق.



الفَصْلُ الخَامِسُ

داء السكر والأسنان



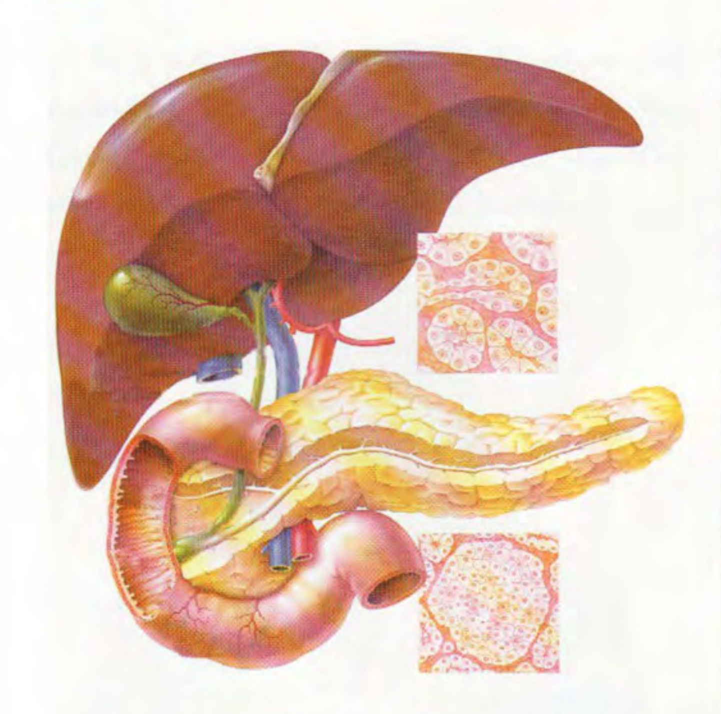
داء السكر والأسنان

داء السكر:

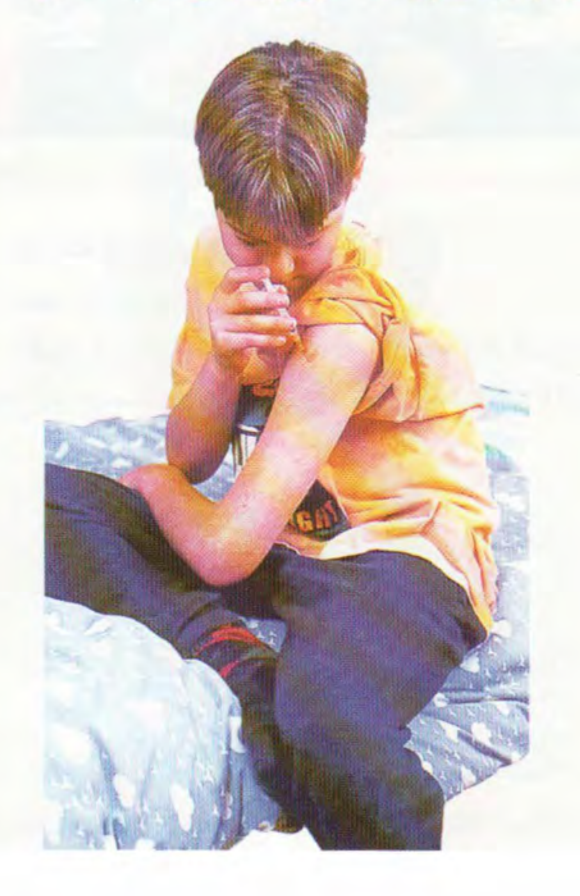
مـرض عـرف مـنـذ آلاف السـنـيـن، ووصـفـه الأطـبـاء اليونانيون القدامى بأنه المرض الذي يذيب، لأنه يسبب الهزال لكونه يفقد المريض الشهية وبالتالي يفقد وزنه تدريجياً.



وينتج هذا المرض عن تداخل عدد من العناصر الوراثية والبيئة التي تسبب خللاً في إفراز هرمون الأنسولين المسؤول عن تنظيم كمية السكر في الدم وهو نوعان:



النوع الأول: يكون فيه إفراز الأنسولين غير كاف من البنكرياس حتى يقوم بمهامه أو غائباً كلياً وفي هذه الحالة يحتاج المريض إلى جرعات من الأنسولين على شكل حقن. وعادة يكون هذا النوع وراثياً ويصيب الأطفال.



النوع الثاني: يكون فيه إفراز الأنسولين طبيعياً ولكن غير فعال في نقل السكر إلى خلايا الجسم عن طريق الدم. ويصيب هذا النوع من المرضى الراشدين ويتم علاجه بالحمية الغذائية أو عن طريق العقاقير الدوائية.



أسباب داء السكر:

1 - الوراثة وتنقسم إلى قسمين:

أ - عامل وراثي فطري:

وهو وراثة الأبناء لهذا المرض عن الآباء. فكل اثنين من أربعة أبناء يصابان بالسكري وقد تصل النسبة إلى 75٪.



ب - العامل الوراثي المكتسب:

هو الاستعداد لقبول هذا المرض وللوراثة دور في هذا مثل السمنة المفرطة حيث يؤدي تراكم الشحوم على أجهزة الجسم إلى زيادة الأحماض الدهنية التي تمنع عمل الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس.

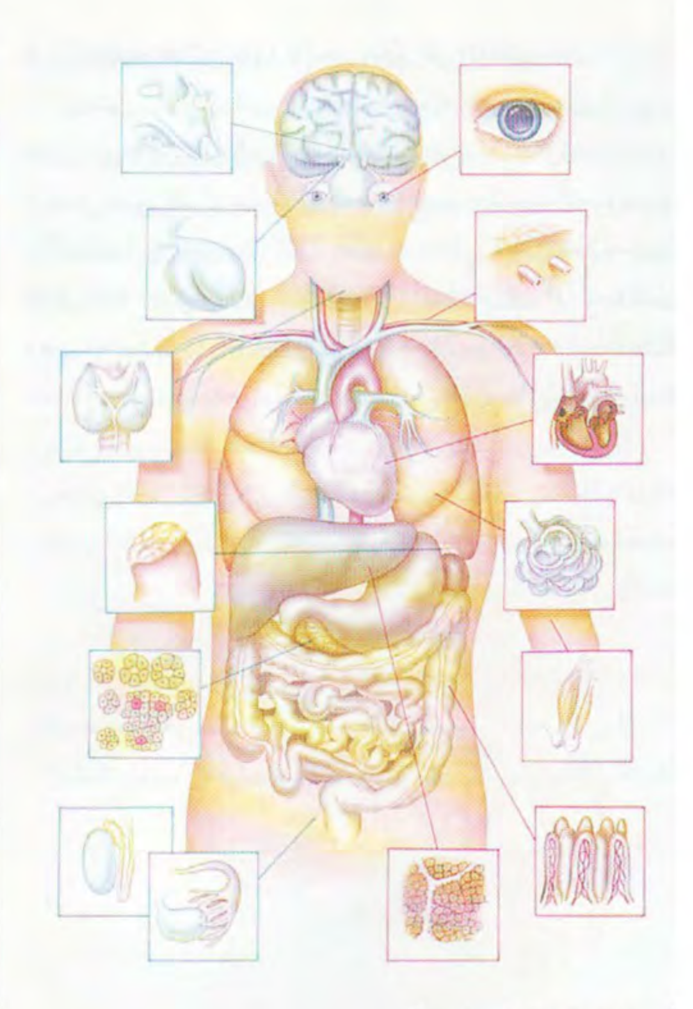


2 - الصدمات العصبية:

وتنتج غالباً عن فقدان أقرب الناس أو المشاكل العائلية أو التوتر العاطفي أو الأزمات المادية والإرهاق والقلق بوجه عام وذلك لما لهذه الظروف من أثر في الزيادة المفرطة في إفراز هرمون الأدرينالين والكورتيزون مما ينتج عنه الإصابة بداء السكري.

3 - اضطرابات الهرمونات:

يوجد في جسم الإنسان كثير من الغدد ومنها ما يسمى بالغدد الصماء وهي الغدد النخامية، الكظرية، الدرقية، التناسلية، ولكل من هذه الغدد وظائف مختلفة ولها أثر في الإصابة بمرض السكري.



أ – الغدة النخامية:

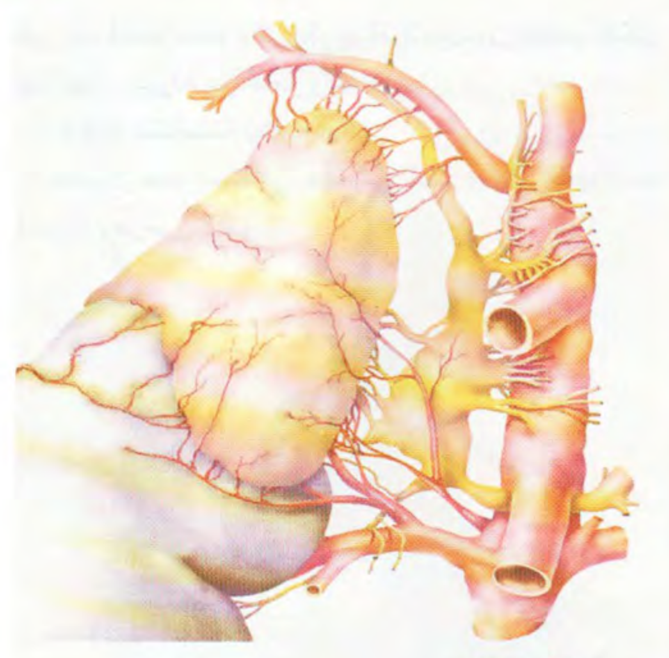
مركزها أسفل الدماغ.

وظيفتها:

تحوّل النشاء الحيواني (الجليكوجين) الموجود في الكبد إلى جلوكوز وهو مضاد لعمل الأنسولين وعندما تتعدى نسبة السكر في الدم أكثر من 180 جم/سم3 يظهر السكر في البول.



الغدة النخامية



ب – الغدة الكظرية:

مركزها فوق الكلية.

وظيفتها:

تفرز هرمون الأدرينالين من النخاع الكظري وقشرتها (Cortex) تنتج هرمون الكورتيزون فالاستعمال الخاطئ لهرمون الكورتيزون دون إشراف طبي ومتابعة نسبته في الدم يؤدي إلى مرض البول السكري.



ج – الغدة الدرقية:

تعمل تحت إشراف الغدة النخامية وهي تسيطر بدورها

على غدد أصغر منها وهي تقوم بإفراز هرمون الثايروكسين كما أنها مسؤولة عن النمو والطاقة.

د – الغدة التناسلية (Gonads):

تتمركز هذه الغدة في خصيتي الذكر وتنتج الحيوانات المنوية وهرمون النمو.



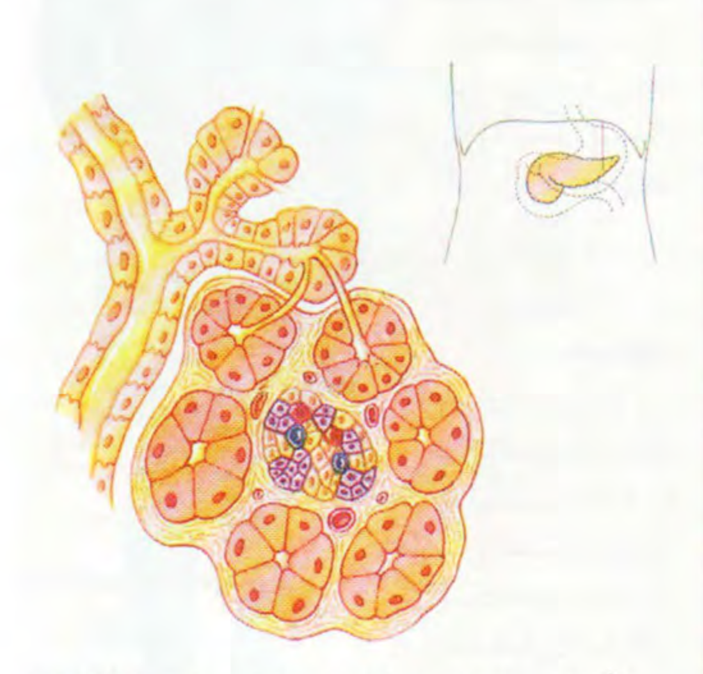
والمبايض تنتج هرمون النمو والبويضة وهرمون الأستروجين والبروجسترون (اللذين ينظمان الدورة



الشهرية)، وبالتالي فإن أخذ عقاقير منع الحمل الحاوية على هرمون الأستروجين والبروجسترون دون إشراف طبي يساعد على ظهور مرض السكري عند الذين لديهم الاستعداد لذلك.

4 - تحطيم خلايا جزر لانجر هانز في البنكرياس

يحتوي البنكرياس على غدد صمّاء تعرف بجزر لانجر هانز نسبة إلى العالم الألماني الذي اكتشفها. وتعمل هذه الغدد على إفراز هرمون الأنسولين وكلمة أنسولين بالألمانية جاءت من كلمة جزيرة، والتي تعني بالألماني (انزل) لذا سمي إفراز هذه الجزر باسم أنزلين أو أنسولين وهي أيضاً تفرز هرمون الجلوكاجون وكلاهما ينظمان نسبة السكر في الدم.



إذاً فإن وظيفة جزر لانجر هانز هي المحافظة على توازن السكر في الدم وعند تلف أو تحطيم خلايا لانجر هانز نتيجة للأسباب التالية:

1 – إصابة فيروسية مثل الزكام أو مرض معدٍ مثل الحمى القرمزية أو التيفوئيد.

2 – إصابة البنكرياس بالتهاب وأورام سرطانية.

3 – اضطرابات في جهاز المناعة مما يؤدي إلى بعض الأمراض مثل الذئبة الحمراء والروماتيزم وأمراض الكلية والعين والبول السكري.

كل هذه المشاكل تؤدي إلى نقص هرمون الأنسولين أو ضعفه، فوجوده بقدر كاف ضروري حتى يستطيع الجسم أن يستهلك أو يحرق الجلوكوز الموجود في الدم وهذا الجلوكوز هو السكر البسيط الذي تتحلل إليه المواد النشوية والسكرية

التي نأكلها مثل الحلويات والنشويات كالمعكرونة والبطاطس والخبز وغيرها.

وبالتالي فإن التعرض لأي سبب يؤدي إلى نقص هرمون الأنسولين ينتج عنه ارتفاع السكر (الجلوكوز) في الدم عند تناول مواد نشوية أو سكرية حيث أن الجسم لا يستطيع أن ينتج الأنسولين الكافي للتعامل مع الجلوكوز الناتج عن هذه المأكولات مما يتسبب في ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم وهو ما يعرف بمرض السكر.

إن هرمون الجلوكاجون الذي ينتجه البنكرياس يلعب دوراً هاماً في تنظيم مستوى الجلوكوز في الدم ويقوم أيضاً بتحفيز الكبد على إطلاق مادة الجلوكوز وبذلك يرتفع مستوى هذه المادة في الدم.

أعراض مرض السكر:

إلى جانب المرض الظاهر وهو نقص الوزن هناك أعراض أخرى يشعر بها المريض ومنها على سبيل المثال:



1 – الوهن والإعياء.



2 – الغثيان والشعور بالدوار.

3 – الكسل والخمول.

4 – كثرة التبول.



5 – حكة في الجسم.

6 – الإمساك وعسر الهضم.

7 – العطش وكثرة شرب الماء.



8 – آلام في الظهر.



9 – الضعف الجنسي.

10 – قلة السمع وطنين في الأذن.



11 – ضعف الإبصار وزغللة على النظر.





12 – التهابات في اللثة مع كثرة البؤر الصديدية إضافة إلى تخلخل في الأسنان لضعف الأنسجة الداعمة للأسنان وامتصاص العظم السنخي وضموره (مرض الرعال أو البيوريا) وكثرة الآلام بسبب التهابات الأوعية الدموية للب السن فتصبح الأسنان حساسة ومؤلمة عند الضغط والقرع عليها.

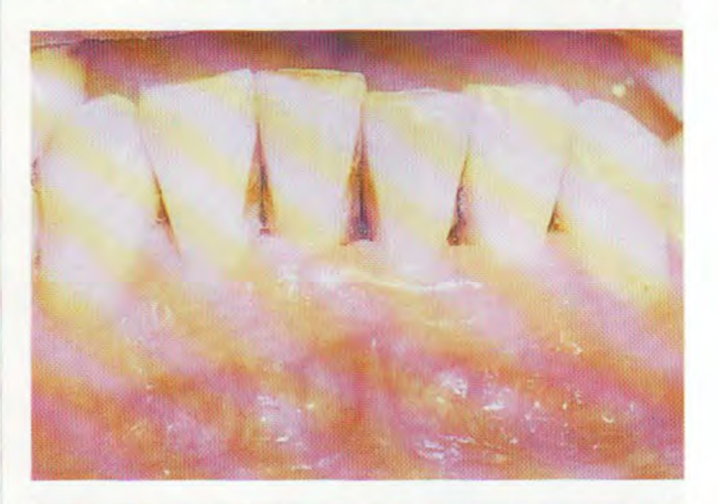
ليس من الضروري وجود هذه الأعراض كلها. فقد يكون بعضها. وقد لا يشعر المصاب بأي من هذه الأعراض ولكنه يكتشف أنه مصاب بداء السكري، مصادفة عند إجراء التحاليل المخبرية وذلك عندما تزيد نسبة السكر في الدم عن معدلها الطبيعي (70 – 110 ملجم).

تأثير مرض السكر على الأسنان

على المصابين بداء السكري بذل المزيد من الجهد في العناية بأسنانهم ولثتهم أكثر من غيرهم وذلك لأنهم الأكثر عرضة للإصابة بالالتهابات بسبب ضعف في المقاومة وضعف الدورة الدموية والاضطرابات في استقلاب الكربوهيدرات وعمليات البناء والترميم في الجسم لبناء مما يتلف من الأنسجة، وكذلك الاضطرابات في عمل وتأثير فيتامين (B) و(C). ومن هنا تأتي أهمية نصائح الأطباء للمرضى بأخذ كميات وافية من فيتامين (B) و(C) لما لها من تأثير إيجابي على صحة الأنسجة الداعمة للأسنان.

ب - تأثيره على اللعاب:

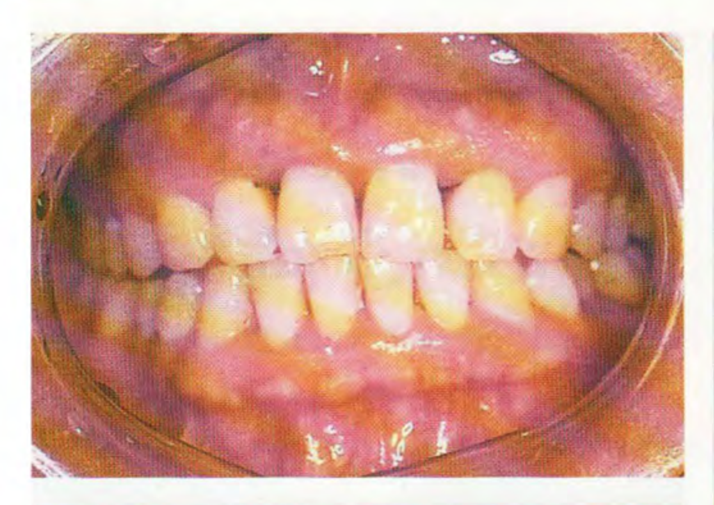
يقل اللعاب بسبب اضطرابات في الغدد اللعابية فيتراكم الجير على الأسنان ويجف الحلق ويضعف الجدار المبطن للفم ويحدث التشقق والشعور بالحرقان، وتزيد نسبة





الجلوكوز في لعاب المصابين بهذا المرض مما يؤدي إلى تغير طعمه ورائحته ويساعد على تكوين اللويحة السنية، وتغير في نسب الميكروبات الموجودة بالفم وزيادة أكبر في نسبة الكاندادا البيكان والعقديات والعنقوديات (Streptococci, Staphylococci and candida albicans) إن تكاثر الجراثيم في الفم يؤدي إلى التهابات وامتصاص في العظ ة بالأسنان وزيادة النخر السني خاصة عند المرضى المصابين بداء السكري غير المنضبط.

ومعظم هذه التغيرات لا تعتبر خاصة بمرض البول السكري ولهذا لا ينبغي استخدام مصطلح التهاب الفم السكري.





ج - تأثيره على اللثة:

إذا كان السكر غير منضبط يتغير لون اللثة إلى اللون القرنفلي وتتورم وتحمر وتنزف لأقل الأسباب، بسبب احتقان الدم نتيجة لضعف الأوعية الدموية، أما أطراف اللثة فتبدو متوهجة وملتهبة جداً ونتيجة لانخفاض القدرة المناعية وازدياد القابلية للالتهابات تكثر الجيوب اللثوية التي تؤدّي إلى تآكل الأنسجة المحيطة بالأسنان فيؤدي إلى خلخلتها كما تكثر الخراجات.

د - تأثيره على اللسان:



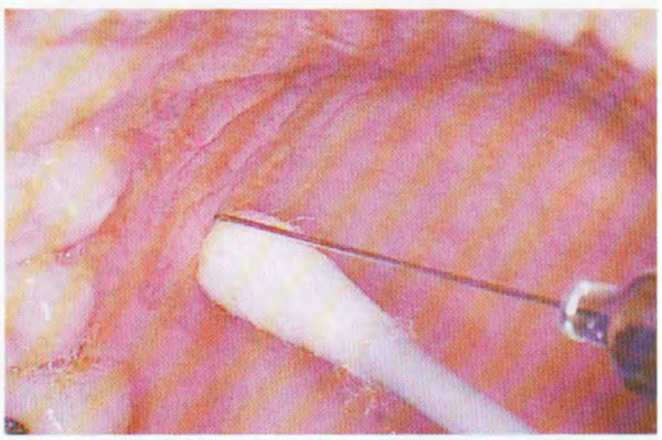
بسبب ضعف الدورة الدموية يصبح لون اللسان كلون الفراولة وتزيد حساسيته ويكون مؤلماً وبه حرقة وتنميل أحياناً.

نصائح لمرضى السكر لتقليل الآثار الناجمة من المرض

1 - زيارة طبيب الأسنان لإزالة الترسبات الجيرية وتنظيف الجيوب اللثوية بين الأسنان ومعالجة البؤر الفاسدة ومعالجة تسوس الأسنان وإعلام الطبيب المعالج



بالإصابة بهذا المرض لأخذ الاحتياطات من حيث استعمال نوع خاص من المخدر لا يحتوي على الأدرينالين الذي يرفع نسبة السكر في الدم أو تزويد المريض بالمضادات



الحيوية إذا لزم الأمر وأخذ الاحتياطات عند الخلع بإزالة سن واحدة والحرص على التأكد من تناول المريض دواؤه قبل عمليات الخلع والتنظيف.

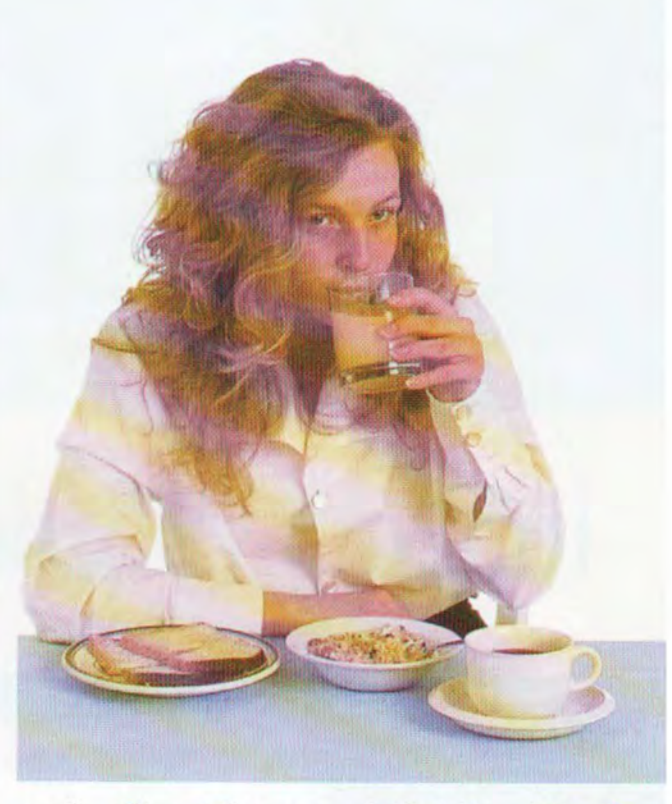








2 - تجنب المواقف الانفعالية التي تزيد من نسبة السكر في الدم.



3 – تنظيم تناول الغذاء من حيث الوقت والكم والنوع والسيطرة على النفس في تناول الأطعمة الحاوية على السكريات والنشويات التي ترفع نسبة السكر في الدم واتباع نظام الحمية وهي مهمة لإرجاع سكر الدم لحدوده الطبيعية وإزالة سكر البول مع توفير الغذاء الكافي للمحافظة على وزن الجسم للقيام بوظائفه وتكون كالآتي:

أ – الامتناع عن تناول الأطعمة الحاوية على كمية كبيرة من السكاكر وإنقاص الأغذية الحاوية على القليل منها.

ب – يمنع تناول الفول والعدس والفاصولياء اليابسة والحمص اليابس والتين اليابس والأرز والبلح لأن نسبة ماءات الفحم فيها من 50 – 70٪.

ج – يمنع الخبز الذي تزيد ماءات الفحم فيه عن 4٪.

د – يسمح بتناول الهليون والباذنجان والكمأة والجزر والفاصولياء الخضراء وقليل من البطاطس والزبدة وزيت الزيتون.

هـ – يسمح بكميات معتدلة من اللحوم المختلفة والطيور والأسماك والبيض والجبن والحليب.

و – عليك تناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين خلال النهار في أوقات محددة لضبط نسبة السكر في الدم.

ز – ممارسة الرياضة البدنية التي تساعد على ضبط مستوى السكر في الدم واجبة.



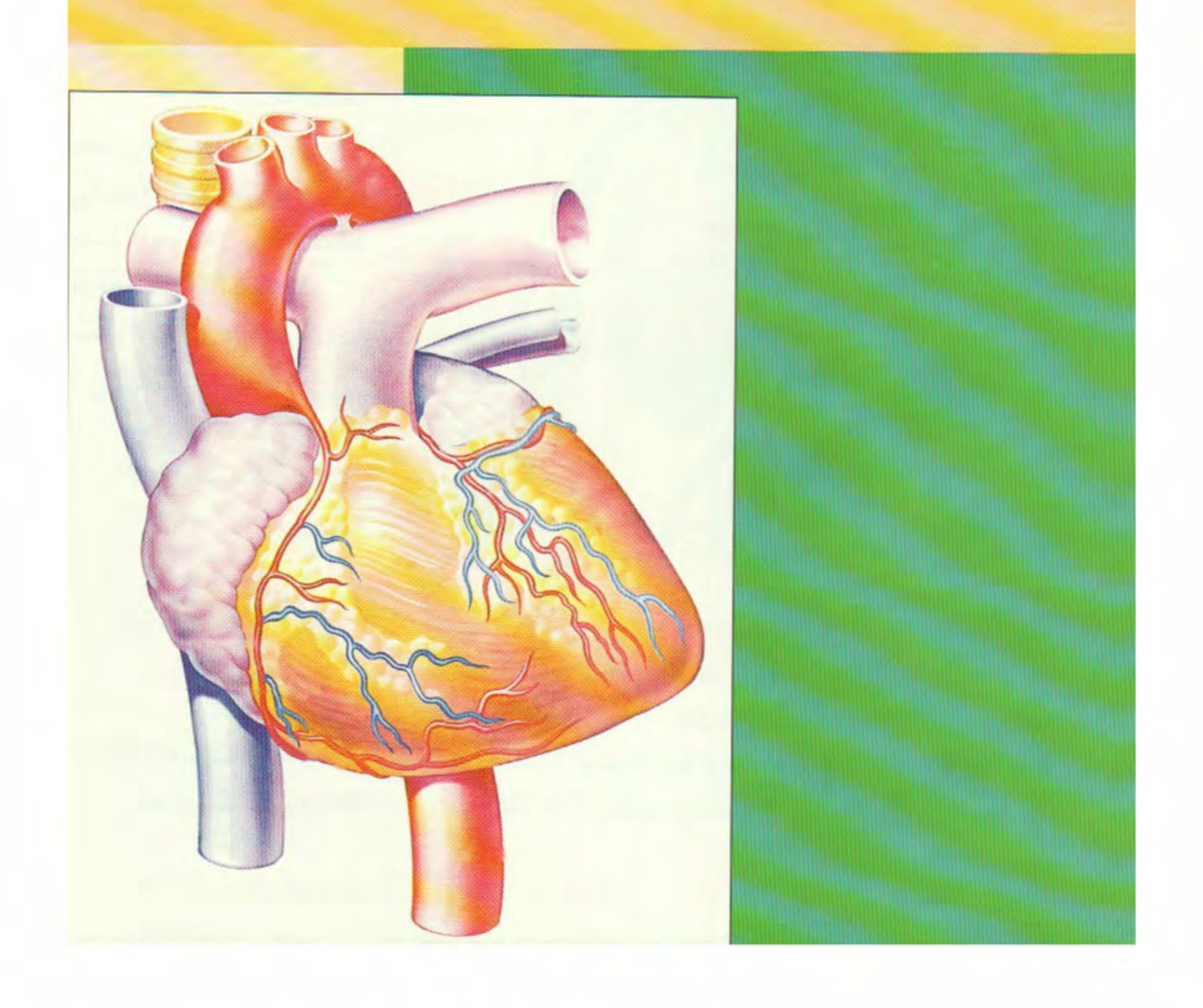
4 – يجب مراجعة طبيب الأمراض الباطنية بانتظام وبصفة دورية للتعرف على نسبة السكر في الدم والالتزام بالجرعات العلاجية ونوعية العلاج الذي يقرره الطبيب.



وأخيراً إن التقيد بهذه النصائح يجنب المريض الكثير من المتاعب والمضاعفات ويوفر عليه أسنانه لتخدمه لأكبر فترة ممكنة كما توفر عليه وقته وماله إذا كان ممن يميلون إلى العلاج الخاص.

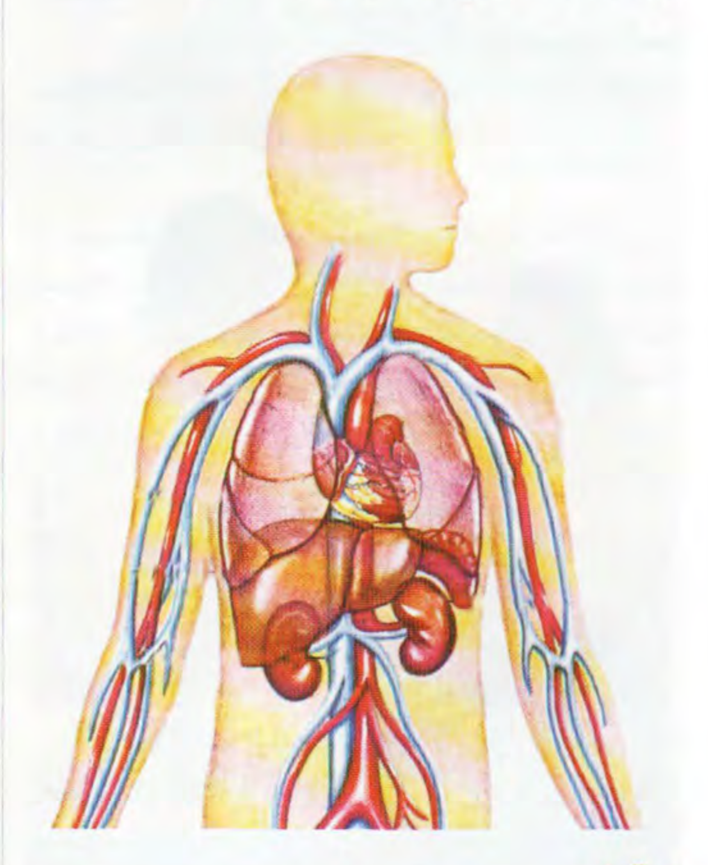
الفَصْل السَّادِس

القلب والأسنان



القلب والأسنان

القلب عضو من أعضاء الجسم الهامة، وهو عبارة عن عضلة مجوفة، مخروطية الشكل، تزن حوالى 300 – 350 غرام عند الرجل، وحوالي 250 – 300 غرام عند المرأة، وأقل من 100 غرام عند الطفل حتى سن العشر سنوات، ثم تصل إلى حجمها الطبيعي عند سن السادسة عشرة.



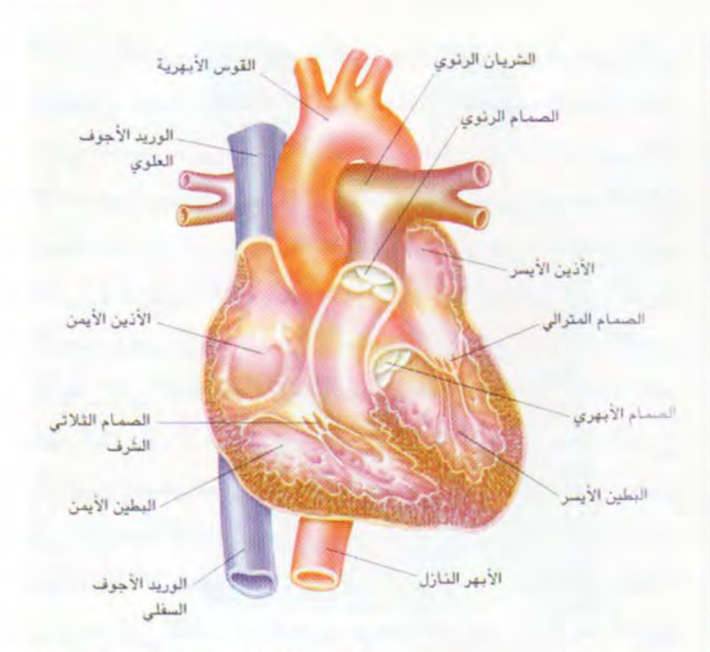
موقعه:

يقع في القفص الصدري بين الرئتين فوق الحجاب الحاجز، ويتألف من أربع حجرات، ويعمل بانتظام دون توقف لإبقاء دورة الدم مستمرة في الجسم، لضمان بقاء الإنسان على قيد الحياة. فهو يدفع حوالى 170 مليون لتر دم في العمر.

مكوناته:

يتصل بالقلب شرايين وأوردة، وتوجد به صمامات لتنظيم عمله، كما يغذّيه عصبان لتنظيم دقات القلب هما:

أ – العصب الحائر وهو يساعد على بطء دقات القلب.



ب – العصب السمبثاوي (الودي) وهو يساعد على سرعة دقات القلب.

ومن الشرايين التي تتصل بالقلب الشريان التاجي الذي يتفرع من الشريان الأورطي، وأهمية هذا الشريان أنه يغذي عضلة القلب بالدم والأكسجين اللازمين لعملها.

وتوجد بالقلب أربعة صمامات تعمل على التحكم في اندفاع الدم في اتجاه واحد وتمنع رجوعه وهي:

أ – الصمام الميترالي: ويقع بين الأذين الأيسر والبطين الأيسر.

ب – الصمام الثلاثي: ويقع بين الأذين الأيمن والبطين الأيمن.

ج – الصمام الأورطي: عند فتحة الشريان الأورطي.

د – الصمام الرئوي: عند فتحة الشريان الرئوي.

أغلفة القلب:

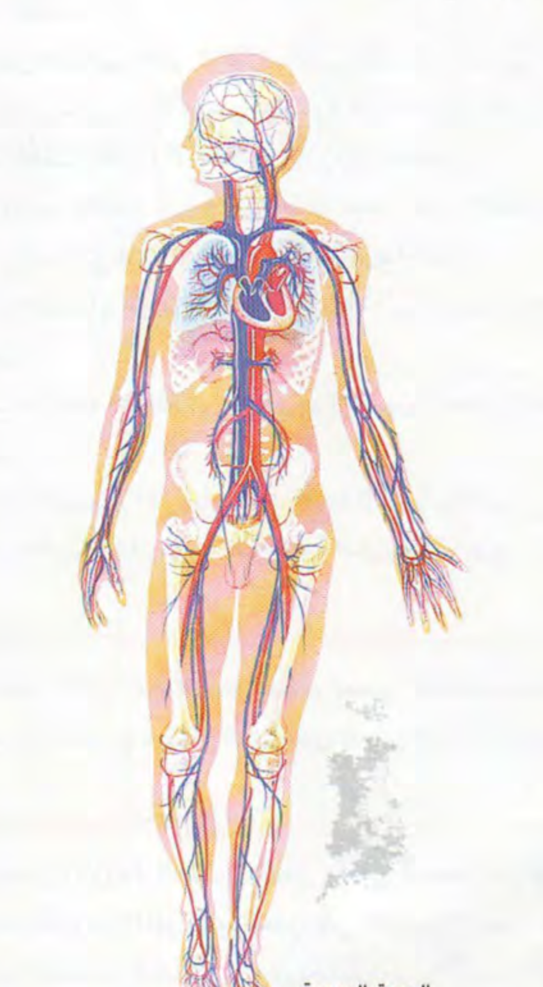
يغلف القلب من الداخل غشاء يسمى الشغاف، ويغلف القلب من الخارج غشاء رقيق أملس يسمى غشاء التامور.

كيفية عمل القلب:

تحمل الأوردة الدم من أسفل وأعلى الجسم عن طريق الوريد الأجوف العلوي والسفلي إلى الأذين الأيمن، وعن طريق الصمام الثلاثي الذي يفصل بين الأذين الأيمن والبطين الأيمن. يندفع الدم من الأذين الأيمن إلى البطين

الأيمن الذي يقوم بضخ الدم عبر الشريان الرئوي إلى الرئتين، حيث تتم هناك عملية تبادل الغازات، فينطلق غاز ثاني أكسيد الكربون من الدم، بينما يتم امتصاص غاز الأكسجين وبذلك يتحول لون الدم من اللون الأحمر الداكن المائل للزرقة إلى اللون الأحمر القاني الزاهي، ثم يأتي دور الأوردة الرئوية التي تقوم بنقل الدم من الرئتين إلى الأذين الأيسر، وعن طريق الصمام الميترالي يندفع الدم من الأذين الأيسر إلى البطين الأيسر، الذي يتقلص بدوره دافعاً الدم عبر الشريان الأورطي إلى جميع أنحاء الجسم، حيث تتفرع شرايين أصغر ثم أصغر من الشريان الأورطي حتى يصل إلى الأوعية الشعرية حيث تتم هناك عملية تبادل الغازات مع خلايا الجسم، ومن ثم يعود الدم إلى الأوردة التي تنقله بدورها إلى القلب مرة أخرى، وهكذا تستمر دورة بعد أخرى حتى نهاية العمر.





الدورة الدموية

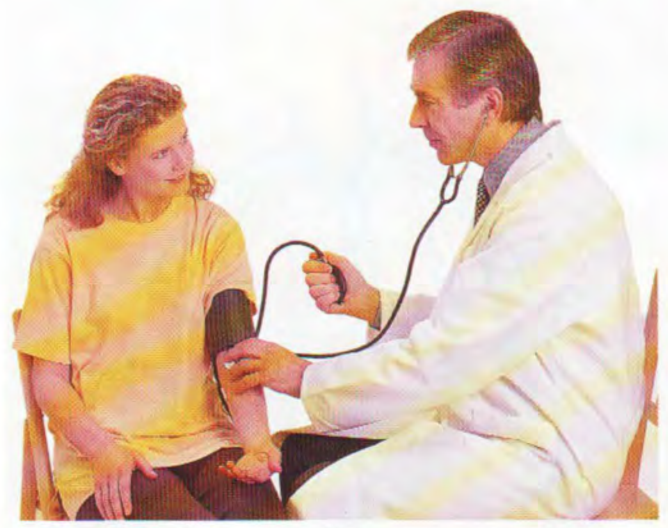
الأمراض التي تصيب القلب

1 - هبوط القلب:

هو فشل القلب كعضلة في تأدية وظيفتها في ضخ الدم إلى كل خلايا الجسم حسب احتياجها.

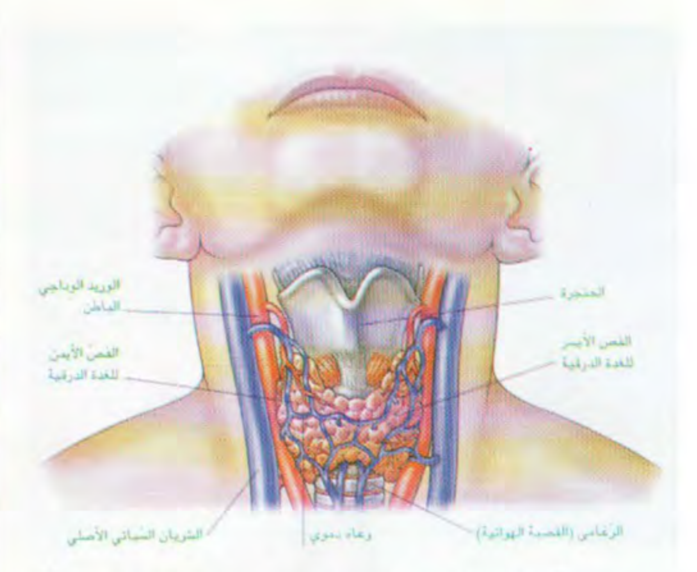
أسبابه:

أ - ارتفاع الضغط الشديد بسبب هبوط البطين الأيسر ويتم علاجه بتناول أدوية مهبطة للضغط وهو قابل للشفاء التام بإذن الله تعالى.



ب - فقر الدم الشديد (الأنيميا الحادة)، لذا يجب عدم إهماله ومتابعة العلاج مع الطبيب الأخصائي حتى لا يترتب عليه مضاعفات خطيرة وكذلك تحسين نوعية الوجبات الغذائية.





ج – أمراض الغدد الصماء، خاصة الدرقية حيث أن زيادة الإفراز أو نقصه عن المعدل الطبيعي يؤدّي كلاهما إلى هبوط القلب ويكون علاجه بإعطاء جرعات خلاصة الغدة الدرقية تحت إشراف الطبيب في حالة نقص نشاط الغدة أو إعطاء مثبطات نشاط الغدة في حالة زيادة نشاطها.



د – نقص الفيتامينات وخاصة فيتامين (B).

هـ – الالتهابات الشعبية والرئوية وخاصة مرضى روماتيزم القلب.



و – الإصابة بالشريان التاجي.

ز – ضعف عضلة القلب غير المعروف سببه.



2 - روماتيزم القلب:

هو التهاب في أنسجة القلب قد يحدث بسبب الميكروب المسبحي الذي يؤدّي بدوره إلى الحمى الروماتيزمية. ولا توجد علاقة بين الأمراض المفصلية والعضلية الأخرى وبين روماتيزم القلب، ولا يمتد المرض من المفاصل إلى القلب مهما طالت مدته.

3 - الحمى الروماتيزمية:

هو عبارة عن التهاب متنقل في المفاصل الكبرى بالجسم كالركبة والكتف، والفخذ والساعد وهو يسبب الآلام



المبرحة التي تستمر لعدة أسابيع أو شهور، ثم تزول فإذا طال المرض امتدّ هذا إلى أنسجة القلب وخاصة الصمامات وأدى إلى التهاب أغشية القلب وصماماته وعضلته أو إلى التهاب بعض خلايا المخ أو إلى التهاب بالجلد، وتكون إما منفصلة أو مقترنة.

ماذا يحدث للصمامات عندما تلتهب؟

ثمة نتائج تنتج عن التهاب الصمامات منها على سبيل المثال:



1 – التصاق حافة الصمامات ببعضها محدثة بذلك ضيقاً يصعب معه مرور الدم، وهو ما يعرف بضيق الصمامات.

2 – تلف أو تآكل جزء من هذه الصمامات فيؤدي ذلك إلى خلل في وظيفتها، فلا تعمل على مرور الدم في اتجاه واحد فقط، بل تسمح بارتداده مرة أخرى للخلف، وهو ما يسمى بعملية ارتجاع الصمامات، ويندر أن تصاب جميع الصمامات في وقت واحد ولكن قد يصاب واحد أو اثنان معاً. ويستطيع الطبيب تشخيص الحالة عن طريق سماعته لأن الصمام المصاب بالتلف نتيجة الضيق أو الارتجاع يحدث أصواتاً خاصة يطلق عليها اسم اللغط. لذا يجب على المريض بالحمى الروماتيزمية المتابعة لدى طبيب القلب، حيث يغلب على هذا المرض طابع التكرار فإذا حدث مرة أخرى يجب على المريض الأخذ بالأسباب التي تمنع تكراره، وخاصة عند إصابته بالتهابات بكتيرية خاصة التهابات الحلق واللوزتين فهي من الأسباب المؤدّية إلى الحمى الروماتيزمية.

العلاج:

إذا تكرر التهاب اللوزتين والحلق يصبح من الضروري اتباع سبل الوقاية وهي كالآتي:



أ – أخذ البنسلين طويل المفعول عن طريق أخصائي القلب وفي حال وجود حساسية من مركبات البنسلين يكون البديل مركبات السلفا أو غيرها.

ب – قد يقرر الطبيب استئصال اللوزتين عندما يكون وجودهما أخطر من إزالتهما.

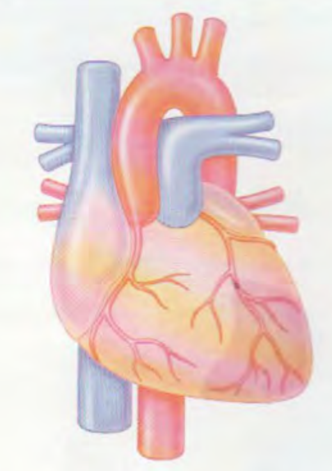
4 - الذبحة الصدرية:

هي انسداد أو ضيق أو تقلص في الشريان التاجي المتفرع من الشريان الأورطي وينتج عنه الأعراض التالية:

1 – آلام شديدة في الصدر تمتد حتى الرقبة والذراع الأيسر وقد لا تفيد المسكنات مهما قويت لتخفيف حدة الألم.

2 – أثبت الباحثون أن 18٪ من حوادث الذبحة تتركز آلامها الشديدة في الفكين والأسنان، وبالتالي فلا يستبعد أن يكون مرض القلب هو مصدر الألم في الأسنان أحياناً.





3 – قد تأتي الذبحة الصدرية بدون آلام (الذبحة الصامتة) وعادة تكون الأعراض التالية هي الدالّة على الإصابة بالذبحة الصدرية:

أ – النهجان الشديد عند القيام بأدنى مجهود.



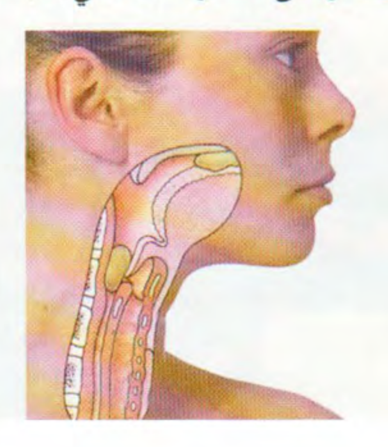


ب – تسارع ضربات القلب بدون أي مجهود.

ج – الشعور بضيق التنفس عند النوم.



د – صعوبة بلع الطعام والشعور بأن الأكل لا ينزل إلى الجوف بل يستقر على الصدر خاصة في الذبحة الصامتة.





هـ - الإغماء القصير.

4 - القيء المستمر وتورم الساقين خاصة في الذبحة الصامتة.

وبالتالي فأي مريض يشعر بأعراض منها يجب عليه المبادرة والاهتمام بمراجعة الطبيب الأخصائي لاستشارته وربما لإجراء تخطيط القلب حسب نصيحة الطبيب.

تعليمات هامة لمرضى القلب:

1 - مزاولة التمرينات الرياضية (فالقلب تؤرقه الراحة وتسعده الحركة) وفائدة التمرينات الرياضية ما يلي:









أ - تنظم عدد دقات القلب وتحفظه.

ب - تساعد على ثبات الوزن وبذلك تخفف من حدة المجهود على القلب.

ج - تزيد من قوة دفع القلب حوالى 6 مرات فالقلب مضخة جبارة يضخ حوالي 70 ملليتر دم أثناء الراحة وأثناء التمرينات يصل إلى 30 لتر دم لكل بطين.

يجب على مرضى القلب عند مزاولة الرياضة، تجنب التمارين الشاقة، كما أن من أهم الرياضات المفيدة للقلب المشي والهرولة ولعبة قفز الحبل وركوب الدراجات والسباحة ولكن بدون الدخول في منافسات ويكون هذا المجهود تدريجياً وحسب لياقة كل مريض وحالته.

2 - تناول الغذاء الجيد والمتكامل والحاوي على مجموعات الأغذية ولكن مع مراعاة ما يلي:



أ - الإقلال من النشويات والدهنيات التي تسبب تراكم الشحوم وزيادة الكوليسترول في الدم التي تؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين.



ب - المحافظة على الوزن المثالي فزيادة الوزن عبء على القلب وهذا ما يحدده أخصائيو التغذية وذلك لتفادي الإصابة بانسداد شرايين القلب التاجية.



ج – إتباع الحمية لأنها تخفف الأعراض الناجمة: كضيق النفس والوذمات فعند وجود الوذمات يجب إنقاص الملح والماء فلا يأخذ المريض أكثر من ليتر واحد يومياً من السوائل وعلى دفعات قليلة ولمدة يومين أو ثلاثة.



3 – الامتناع عن التدخين ومجالسة المدخنين.



4 – تجنب تناول المنبهات كالشاي والقهوة فهي تزيد من معدل دقات القلب مما يؤثر عليه سلباً.



5 – الامتناع عن تناول الكحول لإضرارها بالكبد والجهاز العصبي والأوعية الدموية.

6 – يمنع تناول الخبز وسمك البحر (القشريات كالربيان، وأحياء البحر).

7 – يسمح بتناول الحليب قليل الدسم حتى لترين أو ثلاثة يومياً.

8 – يسمح بتناول اللحم الأبيض والأحمر وسمك الأنهار.



9 – يسمح بتناول الخضراوات الطازجة واليابسة والبطاطس والرز والفواكه والسكاكر والجبن القليل الدسم.

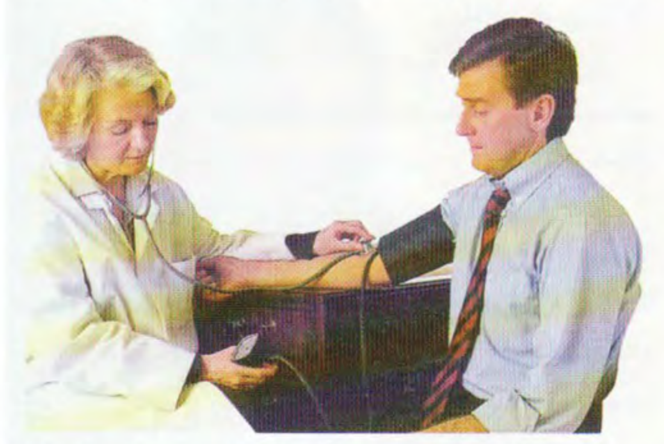


10 – الفحص الدوري لسلامة القلب.

11 – التغريب في الزواج فالتشوهات الخلقية للقلب تتأثر بالعوامل الوراثية.



12 – المحافظة على سلامة الأسنان واللوزتين ومعدل ضغط الدم فارتفاع ضغط الدم من مسببات أمراض القلب.



13 – النوم الكافي والاسترخاء فالنوم يقلل من دقات القلب ويحمي من الإصابة بأمراض القلب والتوتر والقلق النفسي. والوحدة والشعور بالإحباط من مسببات أمراض القلب.

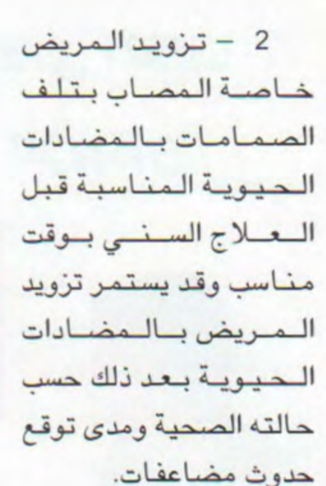


تأثير أمراض القلب على علاج الأسنان

يتوجب على مريض القلب العناية بأسنانه عناية خاصة وأخذ الاحتياطات التامة عند المعالجة لدى طبيب الأسنان خاصة ما لم يتطلب العلاج إحداث جروح باللثة، كعمليات التنظيف والخلع وعلاج عصب الأسنان لما لهذه الجروح من مضاعفات خطيرة تنتج عن إهمال طبيب الأسنان للاحتياطات الواجبة في هذه الحالات، خاصة المرضى المصابين بأمراض الصمامات، والمعالجين بمثبطات التخثر ومرضى هبوط القلب لذا يتوجب على مريض القلب ما يلي:



1 – استشارة طبيب القلب المتابع لحالته قبل التوجه لطبيب الأسنان والأفضل أن يتم التحاور بين طبيب الأسنان وطبيب القلب قبل وبعد العلاج لتلافي حدوث أي مضاعفات، ومن أوجه التعاون بينهما إيقاف علاجات القلب بالمسيلات الدموية قبل عشرة أيام من العلاج السني، وبالتالي فإن طبيب الأسنان يتلقى كثيراً من توجيهات العلاج من طبيب القلب.



2 – تزويد المريض خاصة المصاب بتلف الصمامات بالمضادات الحيوية المناسبة قبل العلاج السني بوقت مناسب وقد يستمر تزويد المريض بالمضادات الحيوية بعد ذلك حسب حالته الصحية ومدى توقع حدوث مضاعفات.





3 – حث المريض على الفحص الدوري لعلاج التسوس والبؤر الصديدية وتنظيف الأسنان ومعالجة القروح وإزالة الرواسب الجيرية لما لها من أثر في إحداث خدوش باللثة وغير ذلك من الأمراض السنية واللثوية لتفادي المضاعفات القلبية.

نصائح لمرضى القلب بالنسبة للأسنان



1 - المبادرة إلى شرح الحالة الصحية في الزيارة الأولى لطبيب الأسنان ويفضل أن يكون ذلك بتقرير من الطبيب المعالج ويدون ذلك في بطاقة متابعة مع طبيب الأسنان.

2 - مراجعة طبيب الأسنان لعمل الفحوصات الدورية وإزالة الرواسب الجيرية وعلاج البؤر الصديدية، خاصة لمرضى الصمامات، لكون الجراثيم تنطلق من البؤر العفنة من خلال الدورة الدموية إلى الصمامات حيث تكون بؤراً تؤدّي إلى التهاب قلبي جرثومي وهو خطر، يتعرض له مرضى القلب.

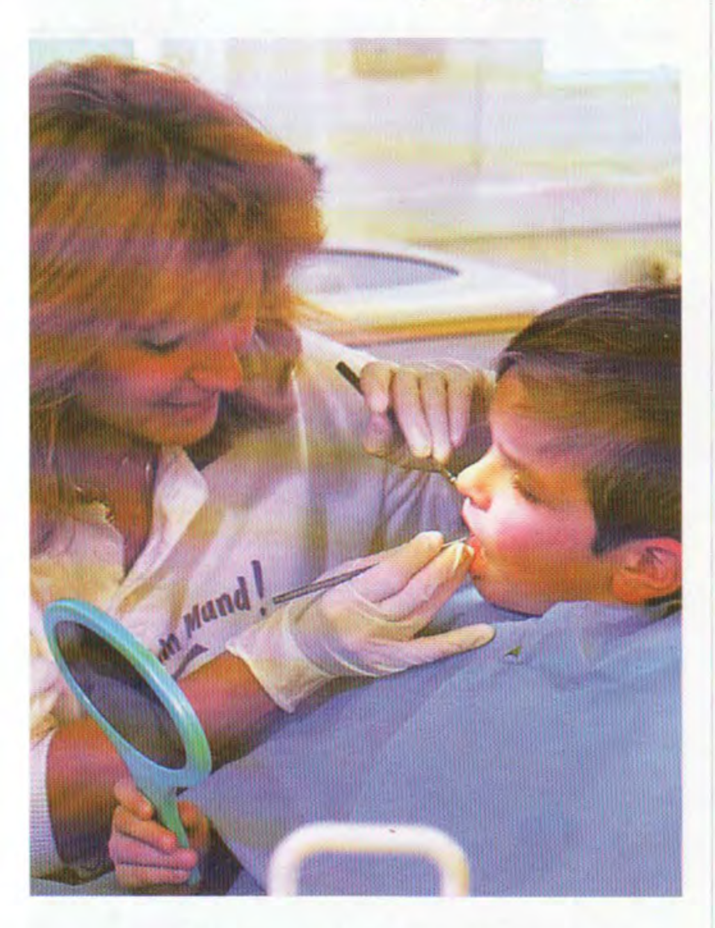
3 - عدم القيام بأي عمل جراحي من زرع أو قلع للأسنان إلا تحت إشراف طبيب القلب قبل وبعد أي عمل جراحي.



4 - تفادي الآلام الشديدة من الأسنان والمبادرة إلى علاجها لدى طبيب الأسنان خاصة التهاب عصب السن فالآلام الشديدة قد تؤدّي إلى نوبة قلبية.

إرشادات لطبيب الأسنان

1 - كسب ثقة المريض خاصة إذا كان ممن يرهبون أطباء الأسنان وإزالة أي عامل للتوتر لكون التوتر يؤثر سلبياً على مريض القلب.



2 - ضرورة أخذ التاريخ المرضي لكل مريض في الزيارة الأولى وتسجيله في ملفه. وحث المريض على شرح حالته وعدم الاستهانة بأي إصابة لكون الكثير من المرضى يفتقرون للوعي الصحي، أو يعتقدون أنها غير ضرورية لطبيب الأسنان.

3 - الاستماع جيداً لشكوى المريض قبل الشروع في العلاج.

4 - عدم استخدام المخدر الحاوي على مادة الأدرينالين في علاج المصابين بأمراض قلبية وتسارع في نبض القلب، لأنها تسبب ارتفاع ضغط الدم بالرغم أن من خصائص هذه المادة إيقاف النزيف.



5 – اختيار المضاد الحيوي المناسب لمريض القلب وتزويده به قبل العلاج السني بساعة وبعد العلاج إذا لزم الأمر.

6 – عدم الإقدام على أي جراحة لمريض القلب إلا بعد التنسيق مع طبيب القلب المعالج.

7 – توعية المرضى بوسائل العناية بالأسنان والمحافظة على سلامة اللثة.

8 – عدم الإقدام على علاج مرضى الذبحة الصدرية قبل مرور ثلاثة أشهر على بداية الذبحة وكذا مرضى التوتر الشرياني.

المراجع بالعربية

1 – الصحة النفسية والعلاج النفسي – الدكتور حامد عبد السلام زهران

2 – علم الأمراض النفسية، التصنيفات والأعراض المرضية – د. كمال دسوقي.

3 – الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند الأطفال – الدكتور أحمد محمد الزعبي.

4 – علم النفس المرضي، دراسة في الشخصية بين السوء والاضطراب – الدكتور مجدي أحمد محمد عبد الله.

5 – كل ما يهمك عن الأمراض النفسية في 100 سؤال وجواب – د. عبد العزيز الشربيني.

6 – العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان – د. عبد الستار إبراهيم.

7 – فن العلاج في الطب النفسي السلوكي – د. محمد حمدي الحجَّار.

8 – الأمراض النفسية والعصبية – إعداد محمد رفعت.

9 – الغذاء قبل الدواء – إعداد محمد رفعت، تأليف نخبة من أساتذة كليات الطب.

10 – عاجل لمريض السكر – د. أيمن الحسيني.

11 – موسوعة صحة العائلة – بعناية مجموعة من الأطباء أشرف عليها الدكتور Tony Smith.

12 - أمراض القلب والأوعية الدموية في 268 سؤالاً وجواباً – الدكتور عماد بشارة.

13 – عالجي نفسك بنفسك – إعداد ليلى سعيد.

14 – طب الأسنان في تصوره الحديث – تعريب إميل خليل بيدس

15 – قاموس القلب الطبي – إعداد محمد رفعت.

16 – كل شيء عن السكري – د. يس حسين شاهين.

17 – الدليل غير الرسمي، كيف تتعايش مع مرض السكري – ماريا توماس ولوريس جريس.

18 – أسنان سليمة وجسم سليم – الدكتور ملحم ع. حسن.

19 – الرضاعة كيف تنجح، أسئلة وأجوبة للأمهات – إعداد الدكتورة آمال قبيسي عيتاني، الدكتور عاصم عيتاني.

20 – الغذاء والتغذية (الجزء الأول)، التغذية الصحيحة – الدكتور محمد ممتاز الجندي.

21 – الغذاء والتغذية (الجزء الثاني) – الدكتور محمد ممتاز الجندي.

22 – الغذاء والتغذية (الجزء الثالث) – الدكتور محمد ممتاز الجندي.

23 – التغذية الدليل الكامل – باتريك هولفورد.

24 – الفيتامينات، الأعشاب والمعادن والمكملات: الدليل الكامل – الدكتور هـ. وينتر غريفيث.

25 – الغذاء صحة ورشاقة – كارول آن رينزلر.

26 – قاموس المرأة الطبي – محمد رفعت.

27 – رحلة في عالم الأسنان – الدكتور علي صالح أبو ذراع.

28 – أمراض العظام والأسنان والروماتزم – إعداد محمد رفعت.
29 – الأطلس المصور لعلم أمراض الفم – تأليف كوبي، كير، روبنسون.
30 – التداوي بالفيتامينات والمعادن، مكملات غذائية طبيعية من أجل صحة وحيوية أفضل – أماندا أورسل، ترجمة ألڤيرا نصّور.
31 – صحة جيدة بتناول المكملات الغذائية – تأليف د. جون بريفا.
32 – موسوعة الفراشة للعناية بالأم والطفل – إليزابت فنوك.
33 – علم تقويم الأسنان – إدارة طب الأسنان، وزارة الصحة، الإمارات العربية المتحدة.
34 – السكري – الجمعية الطبية البريطانية، د. رودي بيلوس.
35 – أسرار التغذية مع كارلا – تأليف كارلا حبيب مراد.
36 – ألم الظهر – الجمعية الطبية البريطانية.
37 – مرض القلب الإكليلي – الجمعية الطبية البريطانية.
38 – اضطرابات الغدة الدرقية – الجمعية الطبية البريطانية.
39 – ترقق العظم – الجمعية الطبية البريطانية.
40 – دليل العلاج المنزلي بالأعشاب – تأليف بينلوب أودي.
41 – المشاكل الجلدية وحلولها – تأليف ريكي أوستروف.
42 – طفلك الأشهر الأولى من عمره – آن يلاند.

المراجع بالأجنبية

43 – Clinical Periodontology - Carraza, Newman.
44 - Nutritional Healing - James F. Black M.D., Phyllis A Black C.N.C., Second Edition.
45 - The Complete Book of Dental Remedies - Flora D.D.S., Parsa Stay.
46 - Essentials of Nutrition and Diet Therapy - Sue Rodwelliams, Sixth Edition.
47 - Helping Your Baby or Child Sleep Better - Heather Welford.
48 - Mayo Clinic Complete Book of Pregnancy and Baby's First Year - Robert V. Jhonson, M.D.
49 - Reducing Stress - Tim Hindle.
50 - Clinical Periodontology - Fermin A. Carranza, Jr., Dr. Odont Michael G. Newman, D.D.S.
51 - A color Atlas of Conservative Dentistry - J.R. Grundy.
52 - Toddler Care Day by Day - June Thompson.
53 - Healthy Heart - Patsy Westcott.
54 - Sch ne Z hne - Gesund ein Leben Lang - Maren von Pluta.
55 - Nail care - Sally Norton.
56 - Dentistry, Diagnostic Picture Tests - P.-J. Lamey, M.A.O. Lewis.
57 - Massage for Stress Relief - Clare Maxwell-Hudson.
58 - Complete Family Guide to Healthy Living - Dr. Stephen Carroll, Dr. Tony Smith.
59 - The Guide to Women's Health and Wellness - Dr. Lesley Hickin.
60 - Caring for your New Baby - Alison Mackonochie.
61 - Paediatric Dentistry, Diagnostic Picture Tests - W.P. Rock, Margaret C. Grundy, Linda Shaw.
62 - A Color Atlas of Oral Medicine - William R. Tyldesley.
63 - Paediatric Dentistry - Edited by Richard R. Welbury.
64 - Cooking for Babies - Sara Lewis.
65 - Food for Health - Dr. Jhone Briffa.
66 - Cooking for Babies - Sara Lewis.
67 - The Color Atlas of Human Anatomy -Vanio Vannini and Giuliano Pogliani.
68 - A Color Atlas of Clinical Conditions in Paedodontics - R. Rapp and G.B. Winter.
69 - The Human Body - Louise Bostock, Stephen Luck, Sam Merrell.
70 - Oral Medicine Colour Guide - C. Scully, R.A. Cawson.
71 - Nutritional Healing - Denis Mortimore.
72 - Healthy Pregnancy - Elizabeth Fenwick.
73 - Children Medical Guide - Dr. Bernard Valman.
74 - The Color Atlas of Human Anatomy - Beekman House.
75 - The Human Body, A Marshall Visual Guide.
76 - Photographing your Children - John Hedgecoe.
77 - Paediatric Dentistry - Richard R. Welbury.
78 - Oral Medicine in Practice - P.J. Lamey, M. Lewis.
79 - Guide to pregnancy Foreword by Dr. Miriam Stoppard.
80 - Total health for children, David Elliman, Helen Bedford.
81 - Encyclopedia of vitamins, minerals and supplements, Tova Navarra R. ph, M.D. Foreword by john G. Navarra Jr., Jd.



هذا الكتاب

ترتبط صحة الأسنان لدى عامة الناس بموضوع السواك أو الفرشاة والمعجون، وهم لا يعلمون بأن صحة الأسنان ترتبط بصحة الجسم تأثّراً وتأثيراً.

ومواكبة للتوعية الصحية الوقائية، كان لا بد من إلقاء بعض الضوء على نواحٍ معينة تربط صحة الجسم بصحة الأسنان.

ويبدأ الاهتمام بصحة الأسنان وربطها بالصحة العامة منذ فترة الحمل، والطفلُ جنين فِي بطن أمه. ثم ينتقل الاهتمام إلى مرحلة الولادة وما يتصل بها من رضاعة طبيعية وتغذية مدروسة مناسبة لكل مرحلة من مراحل عمر الطفل.

وفي هذا المقام تبرز أهمية الرضاعة الطبيعية التي ركّزت عليها هذه الدراسة. كما تبرز أهمية التغذية السليمة في حفظ صحة الأسنان.

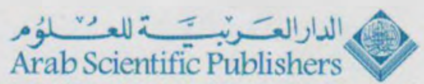
ومن جهة ثانية توضح هذه الدراسة علاقة أمراض القلب بصحة الأسنان، وكذلك مرض السكري وصلته بالأسنان، بحيث تقدم مادة علمية وقائية يعتمد عليها القارئ في معرفة صحة أسنانه وارتباطها بصحته العامة.

ولا تغفل الدراسة جانباً هاماً يتصل بالوضع النفسي للانسان ومدى ارتباط هذا الوضع بصحة أسنانه، فتركز على القلق وما يتفرع عنه من متاعب نفسية لها انعكاسات صحية فيزيولوجية وبيولوجية كالضغط على الأسنان ومصّ الأصابع.

إنه لمن الضروري، ونحن نعمل في حقل الرعاية الصحية، أن ننظر إلى جسم الإنسان كوحدة متكاملة صحياً ونفسياً، وإن تجزئة التخصصات الطبية إنما هي لتسهيل التشخيص والعلاج وليس معناها فصل كل جزء من الجسم عن أجزائه الأخرى.

ISBN 9953-29-344-9

9 789953 293448



لمزيد من المعلومات حول منشورات الدار العربية للعلوم، زوروا موقع الدار على شبكة الانترنت من خلال العنوان: www.asp.com.lb حيث يمكنكم التسوق من موقعنا مباشرة!